ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№23 (213) декабрь 2010

4 607038 590259 10047



ПИСЬМО В НОМЕР

Все лекарства есть в природе

Дорогие читатели замечательной газеты-целительницы! Все мы радуемся жизни, пока молоды и полны сил. А когда подступают болезни, больше всего боимся за своих близких. Я очень беспокоилась за папу с мамой, когда они вышли на пенсию и оба начали болеть. Но оказалось, что помощь понадобилась мне самой. Когда мне с 19 лет пришлось ходить по врачам, на помощь пришли народные рецепты. Мама нашла для меня в газете простые натуральные средства, благодаря которым наладилась работа всего организма. До этого я наблюдалась у нескольких специалистов, и каждый из них находил что-нибудь по своей части. Повышенная температура держалась около года, но точную причину так и не смогли определить. Сказали, что виновата какая-то инфекция. И вот оказалось, что в природе есть и противовоспалительные лекарства, и даже натуральные антибиотики, которые защищают нас от всевозможных инфекций. Я благодарна читателям, которые присылают в «Лечебные письма» проверенные рецепты. Благодарна и своим родителям, постоянным читателям нашей газеты. Что может быть дороже здоровья родных и близких? Не только в моей семье, но и в любой другой люди заботятся друг о друге. А читатели «Лечебных писем» помогают даже незнакомым. Все они – одна семья. Вот поэтому я полюбила нашу газету. Здоровья вам на долгие годы!

Пономарева А.В., г. Вологда

ЦИТАТА

Будьте все здоровы, живите долго! Засыпайте с улыбкой, просыпайтесь с улыбкой, живите с улыбкой, – и вы будете вечно молоды!

Наталья Астраханцева, г. Ульяновск

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

В каждом номере нашей газеты есть немало эффективных рецептов народной медицины. И наши постоянные читатели уже знают, что при желании, правильном настрое можно справиться с любой болезнью. Но всем нам давно известно и то, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Поэтому мы уделяем очень много внимания и профилактике заболеваний. К сожалению, у нас, в отличие от некоторых стран, еще не все понимают, как это важно – вовремя проходить обследования и постоянно поддерживать свое здоровье. Спохватываемся мы, к сожалению, поздно, поэтому и вылечиться бывает очень непросто. Вот, например, в рубрике «Своевременно» наши читательницы делятся своим печальным опытом. «Если бы мне спохватиться вовремя, сердцу и суставам не пришлось бы испытывать перегрузки, да и в целом здоровье бы так не пострадало», – пишет М.А. Тумякина из г. Вологды. А другая наша читательница, П.Л. Петрова из Московской области, напоминает всем вам, дорогие друзья, что здоровье важнее денег. Мы об этом, конечно, знаем, но почему-то получается так, что лишаемся и того, и другого. Ведь лечение запущенных заболеваний сейчас обходится недешево!

Часто мы не уделяем себе внимания, оправдываясь тем, что надо работать, воспитывать детей, заниматься домашним хозяйством. И вот результат: боли в спине, шее, остеохондроз... Именно такие проблемы, ставшие для многих уже привычными, нередко приводят к грыжам и другим тяжелым недугам. Так что профилактика заболеваний – это не просто слова, а очень серьезная работа над собой, требующая иногда и жертв, отказа от некоторых привычек.

Давайте наконец всерьез займемся своим здоровьем, чтобы жить долго и счастливо! «Лечебные письма» всегда вам в этом помогут.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **6 ДЕКАБРЯ**

Дорогая редакция «Лечебных писем» и читатели-старатели! Я просила помощи в лечении сына. Его диагноз – болезнь Бехтерева. Нам прислали письма Голиченко Л.И. из г. Арсеньева, Коростелева Г.А. из Волгоградской обл., Двинякина из п. Барсово, Буртняк Л.М. из г. Иваново, Чиликов А.В. из г. Минеральные Воды, Павлова Н. из г. Грязи, Шевченко Ю. из г. Краснотурьинска, Старчевская В.Б. из д. Борисово, Букарев Ю.В. из Санкт-Петербурга, Корнилов Т.Л. из г.Торжка и многие другие. Все-таки у нас еще много сердечных людей, которые хотят помочь в трудную минуту. Спасибо огромное, дорогие читатели, за ваши рецепты!

Адрес: Кузнецовой В.М., 428024, Чувашия, г. Чебоксары, а/я 45. Тел. 8-927-843-12-74

Мое письмо «У мужа рак легких» было напечатано в № 9 «Лечебных писем» за 2010 год. Сердечно благодарю всех людей, которые откликнулись на мою беду.

Я благодарна Ульянченко Е.А. из г. Тында, Лысенко Л.А. из г. Новочеркасска, Золотухиной З.Н. из Липецкой области, Якуш В.В. из Пружанского района, Моисеевой Н.С. из Ленинградской области, Самчук Л.Т. из г. Астрахани, Науменко Г.Н. из г. Новая Ладога, Букареву Ю.В. из Санкт-Петербурга и многим другим. Спасибо вам за советы, рецепты лечения, за добрые пожелания! Если кто-то еще захочет мне написать, то пишите по новому адресу, так как я из города Сасова Рязанской области переезжаю в Белоруссию. Желаю всем здоровья и удачи, мира и любви в ваших семьях, а работникам газеты большое спасибо за труд. Пишу вам свой новый адрес.

Адрес: Рулинской Лидии Николаевне, 225540, Республика Беларусь, Брестская обл., Столинский р-н, г. Давид-Городок, ул. Дружбы, 18

От всего сердца благодарю читателей нашей газеты за отзывчивость, а редакцию – за то, что опубликовали мою просьбу о помощи. На мой адрес пришло очень много писем с лечебными рецептами. Теперь онемение рук проходит благодаря добрым, сердечным, Божьим людям.

Это Кустачев В.А. и Александра из г. Сочи, Петракова Н.П. и Фенчева О.В. из Москвы, Бареуковская Е.В. из Санкт-Петербурга, Белоусов Петр А. из Ставропольского края, Захарова З.Н. из г. Березники, Григорьева Л.П. из Оренбургской обл., Долговая Р.Г. из г. Кемерово, Салечук Людмила Т. из г. Астрахани, Чиликов А.В. из г. Минеральные Воды и читатель из г. Амурска, который не написал фамилию.

Храни вас всех Господь!

Валентина Григорьевна, Красноярский край, г. Ачинск

Выражаю огромную благодарность за то, что напечатали мое письмо в рубрике «Люди добрые, помогите». Пришло 7-8 писем, но лишь одно из них от женщины с таким же заболеванием, как у меня, – системной склеродермией. Я очень благодарна вам за советы.

Также спасибо газете за статью Клары Ивановны Дорониной о лечении местной (бляшечной) формы склеродермии. Кое-что можно взять на вооружение. Но хотелось бы подробнее узнать и о системной склеродермии.

Очень надеюсь, что люди еще откликнутся и с помощью нашей газеты я смогу справиться со своими болезнями – системной склеродермией, синдромом Рейно и полиартритом.

Адрес: Даниловой А.Ю., 633209, Новосибирская обл., г. Искитим, ул. Карьер Цемзавода, д. 12, кв. 1. Тел. 8-923-184-90-37

Главное – сильный иммунитет

Только сейчас, на пенсии, у меня появилось время для чтения. А раньше, хоть и работала в больнице, рутина не позволяла заглянуть даже в медицинские журналы. С удовольствием читаю «Лечебные письма». Газета вызывает у меня полное доверие (уже подписалась на следующее полугодие), а читатели – самую искреннюю симпатию. Поэтому я и решила вам написать.

Скажу сразу: не хочу никого пугать, но кое-что знать о своем здоровье просто необходимо, пусть даже и не слишком приятное. Это напрямую касается многих наших болезней. А причина у них одна. Ни для кого уже не секрет, что до 80% всех существующих заболеваний человека либо напрямую вызываются паразитами, либо являются следствием их жизнедеятельности в организме. Когда мы видим картинку, на которой изображен какой-нибудь паразит, мы думаем, что у нас такого быть не может. Еще как может! Сейчас, по официальным данным, заражение глистами занимает не последнее место в мире среди прочих заболеваний. И не где-нибудь в Африке, а в цивилизованных странах.

Также не секрет, что, например, экзема и псориаз – это болезни, связанные с недостатком кремния, который поглощают паразиты, поселившиеся в организме человека. А у многих больных бронхиальной астмой обнаружен печеночный паразит. Заболеваниям суставов также часто предшествует паразитарное заражение. Хочу уточнить, что паразитами называют не только глистов. Это и различные грибки, и простейшие микроорганизмы. Например, артрозом нередко страдают больные, в свое время не вылечившиеся от хламидиоза (скрытой инфекции). Известно, что такие микроорганизмы могут поразить даже организм ребенка еще в утробе матери. Последствия – тяжелые заболевания легких и многое другое. И никакие антибиотики в таких случаях не помогают, ребенок постоянно болеет. Всевозможные паразиты вызывают аллергию, подрывают работу иммунной системы, создают предрасположенность к хроническим заболеваниям. Да, у страха глаза велики, но это – факты, и надо что-то делать. Думаю, здесь уже не обойдешься старым правилом о мытье рук перед едой и после туалета. Хотя, как ни удивительно, для некоторых и это до сих пор актуально! Практически все владельцы домашних животных уже знают, что надо дважды в год принимать профилактические противопаразитарные препараты (конечно, давать их и своим животным). А все ли делают это? Есть еще и такая проблема, как новая мода на японскую кухню. Суши, сырая рыба – замечательно, но не у нас. В Японии свои традиции, и люди там знают, как обезопасить себя, поэтому могут себе позволить сырую рыбу. Нам же большинство этих секретов неведомо, и не надо добавлять проблем на свою голову. Но самое главное – все мы должны в первую очередь заботиться об укреплении своего иммунитета. У кого он ослаблен, тот и становится первой жертвой любой напасти. Чтобы усилить иммунную систему, я давно уже пользуюсь рецептами из «Лечебных писем». Советую и вам заняться этим всерьез. Берегите себя и будьте здоровы!

Сергеева А.И., Санкт-Петербург

Почему мы болеем? Почему стареем? Почему умираем? Каждый из нас ответит на эти вопросы по-разному. И у каждого найдется своя причина, даже если болезнь одна и та же. Но некоторая закономерность в возникновении наших недугов все же есть, и я решил поделиться с вами своим опытом.

Снимите камень с сердца

Может, кто-то со мной и не согласится, но я уверен: каждый орган, каждая система нашего организма не только выполняет свою основную работу, но и вмещает в себя определенные мысли, чувства. То есть какая-то часть нашего тела отражает их на информационно-энергетическом уровне. Поясню свою мысль. Например, почки – вместилище страха, а печень – гнева. Когда я начал читать «Лечебные письма», оказалось, что идея эта стара как мир. Но я в свое время додумался до этого сам.

Положительные эмоции, чувства (например, радость) разгружают наши органы, и работать им становится легче. Не зря же говорят: «Словно камень на сердце». Или – наоборот: «Отлегло от сердца». Камнем давит на сердце тоска, а какая-то нежданная радость вдруг освобождает его, и сердце начинает работать хорошо, биться правильно. А вот отрицательные эмоции всегда дают перегрузку многострадальным органам. Раздражение, злость, тревога вызывают спазмы в мышцах, сосудах. И кровь уже не может свободно омывать их, доставлять кислород и питательные вещества. Вот и начинается болезнь, если человек, не задумываясь, живет в таком состоянии слишком долго. Например, если у кого-то постоянно прокручивается одна и та же черная мысль, имеющая эмоционально отрицательный заряд, то весь организм сопротивляется этому. Идет постоянный спазм в сосудах. Исходя из личного опыта, скажу, что именно так начинается гипертония (и не только). У меня обнаружили артериальную гипертензию рано, в 43 года. И лет 10 я не придавал этому особого значения, пока не начались кризы. Тогда и выявилась указанная закономерность с отрицательно заряженными эмоциями.

Однажды я решил сознательно сменить отрицательный эмоциональный заряд на положительный. Не сразу, но получилось. С тех пор так и снимаю приступы, как только чувствую их приближение. А чтобы быстрее «перезарядиться», использую дыхательные и другие упражнения. Просмотрел всю подшивку нашей газеты и немало книг по оздоровительным методикам. В итоге нашел именно те комплексы, которые помогают лично мне. Большинство – из гимнастики йогов. Иногда я удивляю свою внучку. Как-то пришел с работы не в настроении и невольно ее расстроил. Просто не было сил с ней играть, надо было срочно «перезарядиться». Через несколько минут внучка зашла в мою комнату и увидела, как я сижу, закинув ногу за голову. Теперь такая гимнастика – наша с ней любимая «игра». Внучке 8 лет, мне 56. А вы так можете?

Крыщуков М.Ю., г. Ставрополь

ЧТО ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ?

Вот и наступила поздняя осень, в которую до сих пор не хочется верить... Особенно после такого жаркого лета. Однако многие уже простужены, да и о гриппе снова поговаривают. Понятно, что надо заранее укреплять свой организм. Для этого осенью можно использовать готовые аптечные настойки, повышающие иммунитет. Они удобны тем, что готовы к употреблению. Можно просто положить флакон в сумку и взять с собой на работу. Например, настойка женьшеня или родиолы розовой. Но я знаю, что они противопоказаны при нарушениях обмена веществ. Поэтому все-таки больше доверяю проверенным народным средствам, которые ничуть не хуже помогают оставаться в форме и не подхватить простуду. Например, вот такой витаминный рецепт.

Взять 1 лимон, по 300 г кураги, изюма, чернослива, грецких орехов и меда. Фрукты и орехи прокрутить через мясорубку (лимон предварительно ошпарить кипятком), добавить мед, хорошо перемешать. Очень вкусно и полезно!

Всегда в ненастную погоду стараюсь добавлять в зеленый чай целебные добавки. Это могут быть плоды боярышника или шиповника, сушеные ягоды малины или смородины. Смешиваю добавку с чайной заваркой и ссыпаю в банку. Завариваю из расчета 1 ч. л. смеси на 2 стакана кипятка, настаиваю 30 минут и пью с медом. Недавно еще узнала, что слишком большое количество сахара и сладостей способствует снижению иммунной активности. Поэтому использую вместо сахара мед, а вместо конфет сухофрукты.

Если вдруг чувствую первые признаки простудного недомогания, начинаю пить чай с имбирем, лимоном и медом или завариваю травяную смесь:

измельченные плоды шиповника, траву крапивы и чабреца смешиваю поровну, 2 ст. л. сбора заливаю в термосе 0,5 л кипятка и настаиваю 1 час. Процеживаю и пью с медом в горячем виде по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

Каждый может сам подобрать для себя различные варианты витаминных смесей. Их очень много. Но еще, чтобы не болеть, очень важно каждый день находить время для пешей прогулки на свежем воздухе и активных движений.

Нонна Андреевна Ильичева,
г. Смоленск

ГЕРПЕС МОЖНО УКРОТИТЬ

Эти маленькие болячки, выскакивающие чаще всего под носом или на губах, – на самом деле большая проблема. Они свидетельствуют о том, что в организме произошел сбой, из-за которого он не в состоянии без дополнительной помощи справиться с вирусом герпеса. Врачи говорят, будто этот вирус есть у 90 процентов людей, но проявляется он не у всех. Герпес «выскакивает» из-за снижения иммунитета.

Мне всегда помогает быстро справиться с герпесом не дорогая мазь, а жидкий валидол. Если сразу же им смазать болячку, то она не доставляет особого беспокойства и очень быстро исчезает.

Холодный ветер, недосыпание, стрессы – все это может ослаблять защитные силы организма. Поэтому с наступлением осени начинайте активную профилактику иммуностимуляторами, например эхинацеей. И помните, что надо не только вовремя лечить очередной насморк или ранку на губе, а принимать целый комплекс мер.

Было время, когда высыпания герпеса у меня появлялись по 3-4 раза в год. До тех пор, пока не стала принимать усиленную дозу витамина С. Причем синтетические витамины я не принимаю.

Точно знаю, что суточная доза витамина С содержится в стакане свежеотжатого апельсинового сока. Еще лучше смешивать апельсиновый сок с лимонным и принимать каждый день с утра.

Именно витамин С подавляет вирусы. А еще меня научили правильно питаться, чтобы справиться с герпесом. Если болячки появляются чаще одного раза в год, надо включать в рацион куриное мясо, рыбу и кисломолочные продукты. Причем строго ограничить шоколад, орехи, крупы, как ни печально. Все дело в том, что именно так можно регулировать баланс необходимых аминокислот в организме. Как только пойдете на поправку, сможете расширить список дозволенных продуктов. Но всегда помните о том, что надо пополнять запас натуральных витаминов. У меня уже 2 года не было ни одного случая высыпания герпеса.

Марина Соколова,
г. Зеленоград

МУЖЧИНАМ НАДО ПОБЕРЕЧЬСЯ

Хронический простатит – одно из тех заболеваний, которые бурно проявляются осенью. Должен заметить, что если уж вы заполучили простатит, то заботиться о своем здоровье надо не только осенью. Чтобы избавиться от него или не допустить очередного обострения, следует принимать меры профилактики заранее. Не зря же умные люди при болезнях предстательной железы советуют регулярно есть тыквенные семечки – один из лучших источников цинка (больше его содержится только в устрицах). Цинк необходим мужчинам со дня рождения и до старости. Для лечения воспаления предстательной железы и аденомы достаточно съедать 3 раза в день перед едой не меньше 20 семечек. Известны случаи, когда пожилым людям удавалось, употребляя их, избавиться даже от аденомы больших размеров. А сейчас, осенью, надо особенно поберечься. Рецептов от простатита много, я же спасаюсь вот таким:

смешать по 3 ч. л. стальника и можжевельника (можно листья и синие ягоды), по 1 ч. л. мелиссы, укропных семян, полевого хвоща и коры крушины. Залить сырье 0,5 л воды и прокипятить 2–3 минуты, после чего настоять 1,5 часа. Процедить и принимать до еды по 0,5 стакана 3 раза в день.

Курс лечения и профилактики должен продолжаться не менее 2-3 недель. И никогда нельзя забывать о специальной гимнастике. Утром и вечером хотя бы по 30 минут надо «походить» на ягодицах. Желаю всем вам быть абсолютно здоровыми!

Борис Федорович Школьник,
г. Мурманск

МЕСЯЦ ДО НОВОГО ГОДА!

Всего ничего осталось до любимого праздника – Нового года! Самое время подумать о том, чтобы немного похудеть. Я всегда в это время стараюсь не только придирчиво относиться к тому, что и сколько съедаю за день. Есть ведь и другие способы стать стройнее. Например, стараюсь ходить пешком, больше двигаться и пить специальные травяные напитки, которые выводят лишнюю жидкость и продукты обмена из организма.

> Смешать в равных частях хвощ полевой, крапиву и траву зверобоя. Залить 0,5 л воды 2 ст. л. сбора, довести до кипения и настаивать 1 час. Пить по 0,5 стакана с утра натощак в течение 10–12 дней.

Мне помогает еще один способ. Утром за 2 часа до завтрака выпиваю такую смесь: в 0,5 стакана кипяченой воды комнатной температуры размешиваю 1 ст. л. меда. Вечером, за 2 часа до сна, делаю то же самое. Пью медовую воду в течение месяца. Как она действует, точно не знаю, но средство очень хорошо сдерживает аппетит и, главное, не вредит здоровью. А когда килограммы начинают таять, я уже способна на другие подвиги – разгрузочные дни и даже походы в спортзал.

Анна Мирзоян, г. Киев

И СНОВА ГРИПП...

С завидным постоянством каждый год в одно и то же время нам напоминают о приближающейся сезонной опасности – волне очередного гриппа. Кто-то срочно делает прививку, кто-то скупает в аптеке лекарства на всякий случай, а кто-то вообще игнорирует все, что с этим связано. Истина, наверное, где-то посередине.

Во-первых, никогда не тороплюсь сбивать температуру (первый признак гриппа), если она не слишком высокая. Таким образом, даю организму возможность атаковать возбудителей инфекции. Бывает, при жаре болит голова, но от этого очень хорошо помогают соляные повязки.

> В соленой воде смочить полотенце, отжать и приложить ко лбу. После двух перемен головная боль уже проходит.

Во-вторых, натуропаты давно заметили, что, заболев, надо меньше есть и больше пить. Напитки желательно выбирать кислые. Например, воду с лимонным или клюквенным соком, другой разбавленный сок. В кислой среде вирусы погибают быстрее, и при обильном питье они выводятся из организма. Самое простое и самое действенное средство, которое я использую, – настой липового цвета с сушеной малиной. Потогонный эффект наступает очень быстро.

> Смешиваю поровну цветки липы и плоды малины, 1 ст. л. завариваю в чайнике, как чай, и пью настой горячим минут через 20.

Грипп всегда разный, поэтому эпидемии возникают снова и снова. Но люди все же справляются с этим, причем очень часто – простыми натуральными средствами. И я в их числе.

Виктор Грибунов, г. Москва

Доверие к методикам — успех лечения

Откуда берутся болезни, что становится их причиной, за что они нас пригибают к земле, приковывают к кровати, обрекают на одиночество? За какие грехи?

Эти мысли у меня стали появляться после того, как на меня обрушилась страшная болезнь – нейродермит. Лет до 20 я была абсолютно здоровой, да и о плохой наследственности нельзя было говорить, потому что никто, даже из дальних родственников, никогда ничем похожим не страдал. Сначала появились высыпания на шее, потом в локтевых и подколенных ямках, на лучезапястных суставах. Кожа начала мокнуть, меня преследовал нестерпимый зуд. Возможно, природа этой болезни имеет аллергический характер. Никто ничего толком мне не мог объяснить, я была готова на любые лишения и самоограничения, только бы избавиться от мучений. Те лекарственные средства, которые выписывали в больнице, помогали на короткое время, после этого обычно болезнь набрасывалась на меня с еще большей яростью. Однажды я вычитала у Шелтона, кажется, что большинство болезней вызваны нарушениями в системе пищеварительного тракта. Мне показалось, что радикальным средством станет для меня голодание. И я решилась на каскадное голодание: путь длинный, но зато надежный. Начинала я с одного дня в неделю. Вторая неделя – отдых. Третья неделя – два дня голода, четвертая – отдых. Довела длительность голодания до 7 дней. Не менее важное условие при голодании – правильный выход из него. На выход уходит столько же времени, сколько продолжается голод. Это строго обязательно. Как и то, что, прежде чем приступать к такому лечению, надо скрупулезно изучить, как это делается, какие при этом появляются симптомы. Специально не описываю подробно, чтобы кто-нибудь опрометчиво не бросился сразу голодать. Эти методики распространены и описаны настолько подробно, что не составит труда разобраться самостоятельно.

Я нашла подтверждение и у многих других авторов, что при лечении нейродермита огромную роль может сыграть аутотренинг. По нескольку раз в день я проводила самостоятельные сеансы психотерапии. Расслабившись, лежа в позе мумии, закрыв глаза, я медленно, вдумчиво и очень осознанно повторяла: «Мой мозг очень хорошо воспринимает словесное самовнушение». Затем надо сделать вдох, выдох, паузу – все очень медленно и размеренно. Во время вдоха я представляла, как в меня входят новые силы, положительная энергия. А во время выдоха я представляла, как из меня уходят отрицательная энергия, болезнь. Я представляла себя с совершенно чистой здоровой кожей, старалась вжиться всем существом в ощущение, что выздоравливаю, а болезнь уходит. По два-три сеанса в день я занималась этой практикой.

Особенно хорошо дело пошло, когда стали проявляться первые признаки победы. Чуть не забыла – применяя практику голодания, я незаметно и вполне естественно перешла на раздельное питание, причем тяга к вегетарианству возникла самым естественным образом, хотя сейчас, если хочется, я ем и мясную пищу. Метаморфозы были настолько удивительны, что мама просто от счастья плакала. До сих пор не может поверить, что я у нее настолько сильная, что самостоятельно справилась с болезнью. Не совсем пока, но процентов на 99 – это точно!

Наталия Смычкова, г. Москва

Инфаркт мне больше не грозит

Со мной произошел случай, о котором я решил рассказать, потому что сам был потрясен всем этим долгое время. Этим летом стояла невыносимая жара. Несколько дней подряд я просто задыхался, сначала думал, что виной всему именно жара, а потом вдруг заподозрил неладное, от страха в груди появилась боль, которая не проходила. Жена повела меня силком к врачу, на обследование. Каково же мне, сорокалетнему мужчине, было услышать диагноз – ишемическая болезнь сердца.

Значит, дальше – ифаркт? Этот вопрос я задал врачу, на что он мне ответил, что это уж как я захочу: если есть желание жить здоровым, надо изменить коренным образом образ жизни, и прочитал, как полагается в таких случаях, лекцию о том, что можно, чего нельзя. Короче говоря, пролежал я в больнице неделю, и за это время подумал, как жить дальше. Не то чтобы я испугался за себя, но вот семья – жена и двое маленьких ребятишек – это был аргумент веский, чтобы задуматься. Мне в первую очередь надо было понизить уровень холестерина в крови, об этом врач мне сказал с таким видом, как будто я всю предшествующую жизнь только и делал, что специально копил в себе плохой холестерин. А это можно было сделать только при помощи диеты. И началось: никаких жиров животного происхождения, только постное мясо, никаких колбас-сосисок. Зато, пожалуйста: горох, фасоль, фрукты, овощи, каши, молочные продукты, но тоже не жирные, если сыр, то его жирность не должна превышать 30 процентов, яйца только вареные, рыбу, к счастью, можно почти всякую. Первые две недели такой жизни мне показались вообще бессмысленными и безрадостными. Но жена стала внимательно читать этикетки на всех продуктах, и просто все семейство стало жить по новым законам – без холестерина!

Я намеренно не говорю о том, как я лечил больное сердце, сначала меня кололи чем-то в больнице, потом дома я перешел на разные травяные настои. Меня поразил сам факт того, что стоило только изменить привычное прежде питание на полезное, правильное, как я стал значительно лучше чувствовать себя с каждым днем. Пропала одышка, исчез постепенно лишний вес. Вторым пунктом программы оздоровления стало движение. Если я поначалу думал, что меня диета сломает, то оказалось, что второй пункт мне дался гораздо труднее. Я понял, что могу передвигаться только на машине, ходьба пешком меня раздражала. Но через месяц я не только везде ходил пешком, но и бегал по утрам по парку. Никогда бы не поверил, что способен на такое. А почему я решил написать это письмо? Просто потому что уже через год такой жизни мой доктор мне сказал, когда я ему задал вопрос, что и при первой встрече: «Инфаркт? О чем это ты? Да ты здоров как бык!» Вот так.

Олег Денисенко, г. Новосибирск

Корень недугов – в нервах

Жизнь мою легкой не назовешь. Сына растила одна, муж ушел от нас, едва Димке годик исполнился. А помощи мне ждать было не от кого, так что отдала ребенка в ясли, а сама на трех работах вкалывала. Только и помогала мысль, что выращу сына, тогда и заживу. Но мечтам моим не суждено было сбыться.

А точнее, все получилось, да только спокойной жизни как не было, так и нет. Сын вырос, но учиться не стал, сразу после школы пошел работать, потом в армию, а из армии пришел – только грузчиком смог пристроиться. Вскоре женился, и живем мы теперь все в однокомнатной квартире, две внучки уж родились. Раньше можно было надеяться, что квартиру дадут, а теперь бесполезно. А тут еще дети болеть стали, невестка переживает, сын приходит на ночь глядя, а я во всем этом виноватая. В последнее время я только и думала о том, какая я несчастная и почему мне так в жизни не везет. У подруги дочь замуж вышла удачно – и сами отдельно живут, и матери помогают. А я на старости лет на кухне сплю. От мыслей этих горьких болеть стала: то сердце, то голова раскалывается. А тут как-то понервничала, и такой случился приступ! Голова как будто надвое раскололась, вся правая сторона тела болела так, что дышать не могла. Обследовали меня и поставили диагноз – неврастения. А я и не удивилась, чего удивляться-то при такой жизни!

Вернулась домой, а там мои девчонки меня встречают. И тут я поняла, что они меня очень любят, просто жизнь тяжелая, невестке некогда со мной и поговорить. А тут такая поддержка от нее – я от неожиданности аж прослезилась. Она накупила книжек разных и сказала: «Хоронить не будем, не надейтесь, будем лечиться!».

Сначала посадила меня на диету: я ела только фрукты и овощи. Потом стали очищать кишечник с помощью клизм. Особо работать мне тоже не давали. Невестка где-то вычитала, что неврастенику нужно много отдыхать. Ложиться спать и вставать надо рано, комнату хорошо проветривать, больше гулять на свежем воздухе. Каждый вечер я принимала хвойную ванну – дети набрали хвои в лесу и привезли домой, мы хранили ее на балконе, с утра заваривали в большой кастрюле, весь день настаивали, а вечером процеживали прямо в ванну. А еще я принимала пивные дрожжи, стоят они недорого, а для нервной системы незаменимы, это даже мой врач признал.

Но самую большую роль, как мне кажется, сыграло самовнушение. Нужно отбросить негативные мысли типа: «Я никогда не выздоровею. У меня такая тяжелая жизнь».

Нужно, наоборот, каждый день повторять себе: «Мне становится лучше, мои нервы становятся крепче, скоро я буду здорова». Я поняла, что беспокойства, страхи и болезни приходят потому, что нервы мои в плохом состоянии, и как только состояние моей нервной системы улучшится, все беспокойства и тревоги исчезнут из моей жизни.

Мне это переосмысление очень помогло. А со временем и жизнь наладилась, мы обменяли нашу квартиру на небольшой домик в пригороде. И пусть «удобства» во дворе, зато много места, свой огород и внучки на природе болеть перестали. Теперь я не работаю, занимаюсь внучками и хозяйством, а дети копят на машину. Так что жизнь налаживается!

Кораблева О.С., Новгородская обл.

Поднялось давление? Проверьте почки

Моя история заинтересует, я думаю, многих. Началось все с того, что у меня стало повышаться давление. Лет мне тогда было 47, вроде рано для серьезных проблем со здоровьем.

А что может быть серьезнее, чем артериальное давление? Ведь именно с него начинаются проблемы с сосудами, с сердцем и в итоге – инсульты и инфаркты. Поэтому я сразу же обратилась к врачу, прошла полное обследование. И, к моему удивлению, оказалось, что у меня не в порядке почки. Оказывается, даже существует такое понятие – почечная гипертония. Отсюда отеки и повышенное давление. Надо же, а я не придавала отекам серьезного значения (подумаешь, ноги отекают и мешки под глазами!). Мне прописали мочегонные таблетки, название их я сейчас и не вспомню, а вот список побочных действий меня ой как вдохновил! Прочитав его, я решила, что даже повышенное давление безопаснее для моего несчастного организма. Но тем не менее нужно было лечить почки, и я решила прибегнуть к помощи растений. Среди них нашлось очень много обладающих мочегонным действием. Сначала я покупала в аптеке почечный чай. А потом мне на глаза попалась заметка, в которой говорилось, что отличным мочегонным и очищающим эффектом обладает трава хвоща полевого. Я сразу закупила хвощ и стала готовить отвар.

Рецепт отвара: 2 ст. л. сухой измельченной травы залить стаканом горячей воды и кипятить на водяной бане 30 минут, процедить и довести кипяченой водой объем до исходного. Принимать этот отвар нужно по полстакана 4 раза в день. А весной ко мне приехала сестра и рассказала, что сама она избавилась от почечных отеков с помощью ягод можжевельника. Из них нужно готовить настой:

> 10 г сухих ягод заварить стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить и принимать по полстакана 3 раза в день до еды.

Ягоды можжевельника я в аптеках не нашла, попросила сестру прислать их мне. Она с удовольствием выполнила мою просьбу. Прием отвара можжевельника, как видно, закрепил результат от приема хвоща, потому что и отеки, и давление меня больше не беспокоят.

Другова Светлана, г. Москва

ЦИТАТА

Самая большая удача – это встреча с хорошим человеком, который может поразить тебя и словом и делом.

В. Железняков



ЧТОБЫ ЛУЧШЕ СЛЫШАТЬ

Давно выписываю «Лечебные письма», но еще не встречала такой рецепт для улучшения слуха.

Взбейте 0,5 л свежего натурального молока, чтобы получился маленький кусочек масла. Растопите его, остудите и закапывайте в ухо по 1 капле.

Моя знакомая рассказывала, что она в юности ничего не слышала, а мама ее так вылечила. Всего раза 3 закапала, и до сих пор она отлично слышит. Буду очень рада, если кому-то поможет этот рецепт.

Адрес: Козловой Анне Тимофеевне, 150806, Северо-Казахстанская обл., Жумабаевский р-н, с. Образец

СОСНОВАЯ МАЗЬ

Поделюсь с вами рецептом мази. Ее используют в моей семье для избавления от болей в спине и суставах.

Возьмите 1 кг свежего коровьего масла и 2 аптечные пачки сосновых почек (по 50 г). Кладите все в глиняный горшок слоями: сантиметр масла – сантиметр почек. Таким образом заполните горшок доверху, а потом поставьте его на сутки в хорошо протопленную печку, если у вас есть домик в деревне. А горожане могут поставить в духовку на медленный огонь. У меня газовая плита, и я делаю так: ставлю горшочек в духовку и держу на медленном огне часов 6–7. Потом газ выключаю, а горшочек не вынимаю. Пусть он стоит, пока плита не остынет. Затем снова включаю слабый огонь на 6–7 часов и снова выключаю. Когда горшочек становится теплым (не горячим), вынимаю его, процеживаю и отжимаю смесь через 4 слоя марли. Добавляю 2 ч. л. камфары. Мазь перекладываю в стеклянную банку и закрываю плотной крышкой. Храню в холодильнике на нижней полке.

Заболели суставы или позвоночник – сразу достаю банку и натираю больное место, потом укутываю теплым пуховым платком (старым). И боль отступает.

Желательно делать так вечером и держать компресс всю ночь. Наутро вы не почувствуете боли.

Адрес: Дорониной Елене, 117437, г. Москва, ул. Арцимовича, д. 3, корп. 1, кв. 128

ЛЕЧИТЕСЬ, ЖЕНЩИНЫ!

Вот и я решила вам рассказать, как излечилась от гиперплазии эндометрия (12 мм). Сейчас мне 58 лет, а в 54 года обнаружили кисту правого яичника, гиперплазию эндометрия и миому.

Сначала я была в шоке и пошла по врачам. Делали выскабливание 3 раза, уколы противораковые, но никаких сдвигов. Назначили операцию. Но я не могла позволить себе лечь под нож хирурга, зная, что можно подлечиться народными средствами. Также я знала, что после операции бывают и спайки, и проблемы с мочевым пузырем... Начала искать рецепты. Сначала излечилась мазью от кисты. Об этом я вам писала в феврале 2010 года, мое письмо напечатали. Кстати, мне пришло 2 благодарственных письма из Москвы – женщины тоже исцелились. Потом излечилась и от гиперплазии, и миома немного уменьшилась (она особого вреда мне не причиняет). Советую женщинам попробовать чудодейственный рецепт избавления от гиперплазии эндометрия (эндометриоза).

Весной (в мае) или осенью (в сентябре) накопать корней лопуха, измельчить их на мясорубке и отжать 1 л сока. Также измельчить на мясорубке комнатное растение золотой ус (целиком, вместе со стеблем). Из него тоже отжать 1 л сока. Утром и вечером натощак пить по 1 ст. л. сока из корней лопуха и по 1 ст. л. сока из золотого уса. Принимать 4–6 месяцев без перерывов, затем сделать УЗИ. Эндометрий будет в норме (у меня 5 мм).

Можно использовать и порошок из сушеного лопуха.

Адрес: Мазуриной В.А., 646176, Омская обл., Любинский р-н, п. Красный Яр, ул. Советская, 15-1

ОТ КАМНЕЙ И ВОСПАЛЕНИЯ

Сегодня я напишу для вас рецепты от двух часто встречающихся болезней.

- Желчнокаменная болезнь. Смешайте в равных частях измельченные корни цикория, одуванчика, касатика, девясила и листья мяты перечной. Залейте стаканом кипяченой воды 1 ст. л. сбора, настаивайте 2 часа, затем прокипятите 10 минут. Процедите отвар и пейте через день по 2 стакана в несколько приемов.
- Воспаление простаты. Свежий сок сельдерея пейте по 1–2 ч. л. 3–5 раз в день до еды.

Если у вас появятся какие-то вопросы по лечению, звоните, буду рад вам помочь.

Ведунов Светозар Ярославович, Ленинградская обл., тел. 8-981-711-44-24

ДЛЯ СОСУДОВ И ЛЕГКИХ

Есть прекрасное сосудорасширяющее средство. Оно снимает спазмы сосудов головного мозга, а также сердечные спазмы, помогает от одышки и склероза.

Головку чеснока средних размеров очистить и растолочь в кашицу, сложить в стеклянную банку и залить до верху нерафинированным подсолнечным маслом. Поставить в холодильник (вниз). На следующий день взять лимон, выдавить 1 ч. л. сока, добавить 1 ч. л. чесночного масла и размешать. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения от 1 до 3 месяцев. После месячного перерыва курс повторить. Всем принимающим это средство желаю выздоровления и долгих лет жизни. А теперь – рецепт для лечения пневмонии и туберкулеза легких.

Взять 0,5 кг топленого масла, довести до кипения и снять с огня. Через 20 минут процедить и добавить 15 г толченого прополиса. Затем снова довести до кипения, помешивая, и снять с огня. Охладить 15–20 минут и процедить.

Через полчаса добавить 0,5 кг натурального (гречишного или липового) меда и размешать. Разлить по баночкам и поставить их в холодильник. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Средство это лечит не только пневмонию и туберкулез, но и снимает любые воспаления в организме. Быстро заживают раны, укрепляется иммунитет. Желаю выздоровления и укрепления иммунитета всем вам!

Адрес: Хмелевой Лидии Никитичне, 394005, г. Воронеж, ул. Шукшина, д. 13, кв. 25

НАСТОЙКА ИЗ КОРЕШКОВ

Поделюсь с вами хорошим рецептом, который действительно лечит от новообразований. Он помогает при головных и других болях, сосудистых, кишечных и гинекологических заболеваниях, а также от гриппа и судорог ног.

Взять 3-литровую банку и уложить в нее взятые поровну нарезанные корни подсолнечника, облепихи, шиповника, чистотела, крапивы, валерианы. Залить полностью водкой на 3 недели. Пить по 1 ст. л. (на 1 стакан горячей воды) 3 раза в день за 30 минут до еды при болезни, а для профилактики – 1 раз в день. Выпить всю банку.

Если болит голова, растереть ее неразведенной теплой настойкой (подогреть) и укутать платком. Если заболел низ живота или случились судороги, тоже растереть больные места неразведенной настойкой, и все пройдет. При расстройстве кишечника выпить 1 ст. л. настойки, разведенной в стакане горячей воды, и диарея прекратится. Если у вас грипп, в тот же день, как только заболели, на ночь выпить 1 стакан горячей сладкой воды с 1 ст. л. настойки и растереть неразведенной настойкой голову, грудь. Утром гриппа не будет.

Лечитесь с Богом!

Адрес: Долговой Любови Михайловне, 398043, г. Липецк, ул. Циолковского, д. 40, кв. 165

БОЛЕЗНЬ НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ...

На дворе осень, а значит, дожди, слякоть, холод и болезни. В этот период по земле разгуливают грипп и другие вирусные инфекции. Нас подстерегает ангина, у кого-то болят суставы, появляются кашель и хрипы (бронхит). Особенно трудно приходится тем, кому за 70. Ведь на наше военное детство пришелся и голод. Все сейчас выходит на поверхность, заявляет о себе.

1. Если мучает ангина:

• очень эффективное средство – чеснок с медом. Чеснок растереть в кашицу, смешать пополам с растопленным медом и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 40 минут до еды, запивая кипяченым молоком;

• полезно смазывать миндалины свежим соком чеснока с подсолнечным маслом (поровну). Ощущение неприятное, но средство оказывает быструю помощь;

• рекомендуется применять при ангине и лекарственную смесь. Взять по 3 ст. л. сока алоэ и листьев шалфея, 3 2 ст. л. травы череды, цедру и сок 1 лимона, 0,5 стакана кипяченой воды и 1 ст. л. меда. Череду и шалфей залить кипяченой водой и соком лимона, дать настояться 1 час. Затем добавить к ним мед и сок алоэ. Размешать и дать настояться еще 30 минут. Принимать средство в теплом виде по 1/4 стакана, сразу не глотая, а как бы рассасывая.

2. При первых же признаках простуды в виде герпеса надо смазать больное место соком зверобоя. Чтобы облегчить течение заболевания, приготовить состав: по 3 части масла зверобоя и календулы, 2 части масла чистотела, 1 часть эвкалиптового масла. Смесь хранить в холодильнике в темной посуде. Смазывать пораженные герпесом места 3-4 раза в день. После смазывания следует избегать солнечных лучей.

3. От острого бронхита и болезней легких:

• хорошенько перемешать 100 г молотых семян льна, по 2 ст. л. порошка из плодов аниса и корней имбиря, по 250 г меда, чесночной смеси (см. далее) и сока алоэ. Принимать по 1 дес. л. (детям по 1 ч. л.) 3 раза в день за 30 минут до еды;

• чтобы приготовить чесночную смесь, 5–6 крупных долек чеснока растереть в кашицу, смешать со 100 г сливочного масла и пучком мелко нарезанных укропа и петрушки. Есть 3 раза в день бутерброд с таким маслом. Оно хорошо помогает и при пневмонии;

• от болезней легких помогает и отвар овса. Промытый овес насыпать в 3-литровую кастрюлю (на 2/3) и залить молоком, не заполнив кастрюлю до краев на 2–3 пальца. Поставить на медленный огонь и томить, пока овес не разварится. Затем долить молока до первоначального объема и довести до кипения. Отвар остудить, процедить, овес отжать через сито. В смесь добавить 1 стакан меда. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

4. Лучше всего не ждать, пока болезнь «нечаянно нагрянет», а принять меры профилактики, чтобы поднять иммунитет и дать возможность организму одолеть любую напасть. Для поднятия иммунитета:

• прежде всего, пейте витаминный чай из рябины, изюма и шиповника. Надо положить в заварочный чайник по 1 ст. л. всех плодов и залить 1/2 л кипятка. Укутать и настоять в теплом месте 4 часа. Затем долить в чайник кипятка доверху, добавить 1 ст. л. черного чая и настоять еще 1 час. Пить чай с медом;

• хорош в это время года и отвар калины: 200 г ягод на 1 л воды и 3 ст. л. меда. Пить 3 раза в день до еды по 1/2 стакана.

Желаю всем здоровья и добра!

Адрес: Зайцевой Л.А., 385300, Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, д. 22

цитата

Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека.

Гиппократ



ПОМОГУТ ОЛЬХОВЫЕ ШИШЕЧКИ

Ольха растет во всех наших парках и лесах. Иногда ее называют лесным сорняком. Плоды ольхи – это маленькие шишечки, их размер – не более 2 см. Именно эти шишечки могут быстро укротить взбунтовавшийся кишечник (при расстройствах пищеварения или воспалительных процессах в тонком и толстом кишечнике).

Шишечки ольхи можно заготавливать с поздней осени до зимы. Но очень важно добытое сырье хорошо просушить, чтобы не появилась плесень.

Готовят настой следующим образом: 2 ст. л. шишек ольхи кладут в эмалированную кастрюлю, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды и нагревают на водяной бане 15 минут, затем настаивают примерно 45 минут, процеживают. Объем уже готового настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают 3 раза в день по 1/3 стакана до еды.

В приведенном выше рецепте я иногда делаю некоторые изменения с целью усилить лечебное действие. И тогда к 2 ст. л. шишечек ольхи добавляю 1/2 ч. л. измельченных корневищ горца змеиного, а далее – все так, как указано в рецепте.

Соловейчик Г., г. Орел

СЕЛЬДЕРЕЙ – «БЛЮСТИТЕЛЬ ЧИСТОТЫ»

Для многих из нас привычными стали термины, которые лет двадцать-тридцать назад употреблялись крайне редко или не употреблялись вовсе. К примеру, сегодня можно услышать: «Осторожно – токсины!» А само слово «токсины», между прочим, в переводе означает «яд».

И, понятное дело, токсины отравляют организм и нарушают его слаженную работу. Но, к счастью, против любого яда в природе всегда существует и противоядие. Каждый вид токсинов выводится определенной группой растений.

- Например, нитраты удаляются из организма зверобоем, календулой, пижмой, бессмертником, липой, пастушьей сумкой и солодкой.
- А радионуклиды – пижмой, хвоей ели или пихты, чередой, подорожником, рябиной, зеленым чаем, натуральными соками, отваром семян льна.
- Соли свинца способен выдворить из организма полевой хвощ.
- Соли ртути, кобальта или стронция выводятся яблоками, виноградом, алычой и апельсинами.

А избавиться от накопленных в организме за многие годы «гор мусора», т. е. шлаков, может великолепный «чистильщик» – сельдерей. Его стебли достигают полуметровой высоты, листья внешне напоминают петрушку (только помощней!), а корни похожи на огромную репу.

Из корней и стеблей я обычно выжимаю сок. Знаю, что такой сок, принимаемый по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой, не только удаляет из организма токсины и шлаки, но и стимулирует работу почек, уменьшает воспаление мочевыводящих путей, регулирует обмен веществ и помогает избавиться от лишнего веса.

Егодяк Ж. П., г. Ярославль

С АРНИКОЙ – ВСЕ ПО ПЛЕЧУ!

На долю большинства людей, перенесших инсульт, выпадает тяжелая борьба с его последствиями – с частичной или полной утратой важнейших функций организма: движения, речи, памяти. Наряду с классической медицинской помощью можно активно применять и травы. Обратите внимание на арнику горную. Внешне она несколько похожа на ромашку или ноготки – ее цветы тоже ярко-желтые. Но арника обладает особой силой: в ней есть вещества, которые способствуют расширению и укреплению сосудов, а также регенерации поврежденных тканей. Поэтому прием настоя арники будет способствовать скорейшей реабилитации, а также потом послужит профилактикой повторных инсультов.

Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. соцветий арники, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л., разведя кипяченой водой или молоком, 3 раза в день после еды. Лечение проводят 2–3 месяца.

Из арники выпускаются и гомеопатические гранулы: 5 гранул надо рассасывать до еды 3 раза в день в течение двух-трех месяцев. Такие меры позволят вам укрепить сосуды головного мозга, улучшить память.

Куин Б., г. Владимир

ЧЕМ ПОДЗАРЯДИТЬ «БИОКОПЬЮТЕР»?

Если вы жалуетесь на быструю утомляемость, снижение памяти и внимания, значит, надо помогать своему главному «биокомпьютеру» – головному мозгу.

Отдыхая в Болгарии, я узнал, что в народной медицине для борьбы с атеросклерозом и ухудшением качества памяти часто используют хвощ и спорыш. Эти растения содержат алкалоиды, которые способствуют активизации мозгового кровообращения и питания клеток мозга.

Взять 2 ст. л. измельченной травы хвоща или спорыша, залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Способствует регенерации «утомленных» клеток головного мозга смесь из таволги и календулы.

Измельчить в порошок 1 ст. л. цветков таволги, залить 50 мл настойки календулы, добавить 250 мл воды, поставить на водяную баню и нагревать 30 минут.
Пить по 2 ч. л. 3 раза в день до еды.
Необыкновенно полезны соцветия клевера. В лилово-красных головках клевера есть вещества, которые укрепляют и поддерживают эластичность сосудов, улучшают циркуляцию крови и лимфы. Поэтому препараты из этого растения эффективно противодействуют атеросклерозу, улучшают память.
Цветки клевера залить водкой из расчета 3–4 ст. л. сырья на 0,5 л жидкости. Настаивать 7 дней.
Принимать по 2 ст. л. перед обедом и перед сном в течение месяца. Затем сделать 10-дневный перерыв и возобновить прием лекарства.

Такая настойка клевера повышает уровень гемоглобина в крови.

Иванова Е. С., г. Тверь

СМЕХ ЛУЧШЕ РЫДАНИЙ

Прочитала письмо «Учимся рыдать» Л. Юженко из г. Новороссийска. Он описывает, как делать вдох и выдох. Пишет, что при рыдании выдох непрерывный. А почему бы не хохотать? Тогда выдох тоже будет непрерывный, но пользы больше, чем при рыдании. Длинный выдох и короткий вдох получаются и при пении. Согласны?

Смех лучше рыданий, а улыбка лучше плача. Смотрите в зеркало, улыбайтесь – и вы заметите, как молодеет ваше лицо. Любите себя, милые читатели, и все у вас будет хорошо!

Прочитала еще про дыхание жизни В.Ю. Петропольского. Я таким методом пользовалась, когда работала и часто поднималась по лестнице. Дохожу до двери, вдыхаю животом, грудью, потом только верхней частью груди. После выдыхаю воздух из верхней, затем нижней части груди, из живота. Сделаю так один раз – и дышу, как обычно.

Квартира моя на 2-м этаже, и рабочий кабинет тоже был на 2-м. Каждый день я занималась такими дыхательными упражнениями. Правильное дыхание лечит все болезни. Я избавилась от пароксизмальной тахикардии, аритмии, а других заболеваний у меня не было. Правда, находилась в онкологической больнице 3 месяца в 1984 году, и до сих пор жива-здорова, слава Богу. Сейчас уже делаю 5 дыхательных упражнений в минуту. А вы? За день все успеваю сделать.

• Короткий вдох и длинный выдох. Почему-то лучше получается, когда я делаю вдох и выдох животом. При этом не считаю в уме, а загибаю пальцы вместо счета. Потом смотрю на будильник (он всегда рядом). Подышу так полчаса, потом полчаса дышу с задержкой дыхания до 45 секунд. На выдохе «качаю» животом, как бы делая вдох и выдох. Получается уже 30 «качаний», а начинала с 4 раз.

• Утром, лежа в постели, делаю гимнастику. Чем еще пенсионерке заниматься? Кровать у меня старинная, с высокими спинками. Берусь за столбики и с удовольствием потягиваюсь раза два. Третье потягивание – уже без удовольствия, и я его не делаю.

Люди добрые, не бойтесь своих болячек! Не надо заострять на них внимание. Болезнь «радуется», если вы часто думаете о ней, и все чаще сама напоминает о себе. Следуйте моему примеру и будьте здоровы!

Адрес: Провоторовой Раисе Григорьевне, 644121, г. Омск, ул. Стальского, д. 9, кв. 187

ПОДМОР – ЦЕННОЕ ЛЕКАРСТВО

В последние годы моя семья и многие знакомые используют пчелиный подмор для лечения и профилактики заболеваний.

Подмор – это тела погибших пчел. Самое ценное в природе лекарство – подмор, собранный поздней весной, летом и осенью. Состав его пока мало изучен. Но даже то, что мы знаем, вызывает удивление и восхищение мудростью природы и заставляет преклоняться перед удивительным созданием – пчелкой. Даже после смерти она дарит нам здоровье! В теле пчелы обнаружены мед, пыльца, прополис, маточное и трутневое молочко, воск. В нем много аминокислот, ферментов, витаминов и ценных минералов, а также яд и гормоноподобные вещества. Хитиновый покров содержит много гепарина, а жир по содержанию целебных веществ превосходит даже рыбий. Благодаря такому божественному химическому составу пчелиный подмор обладает противовоспалительным, мочегонным и желчегонным действием. Он защищает нас от образования тромбов и склероза сосудов, от опухолей и отравлений. Также подмор повышает иммунитет, улучшает кровообращение, нормализует давление и сахар в крови. Благодаря ему активизируется обмен веществ, улучшается работа всех органов и замедляются процессы старения.

• **Настойка для приема внутрь** очищает сосуды, улучшает состав крови, используется при комплексном лечении почти всех заболеваний как общеукрепляющее и замедляющее старение средство. Взять 2 ст. л. подсушенного и перемолотого подмора, залить его 0,5 л водки в посуде из темного стекла, закрыть плотной крышкой и выдержать не менее 21 дня в темном месте. В течение первой недели взбалтывать ежедневно, потом – 2–3 раза в неделю. Я дополнительно оборачиваю темную бутылку фольгой. Ставлю ее на кухне, чтобы всегда была перед глазами, и часто встряхиваю. Потом настойку надо процедить и хранить в темном месте, плотно закрыв хорошей пробкой. Чтобы не было вреда, начинать прием надо с малых доз, например, с 2–3 капель, и 2–3 дня понаблюдать за своим состоянием. Затем постепенно довести дозу до нормы и пройти курс лечения. Принимать столько капель, сколько вам лет, разделив это количество на 3 приема. Например, если вам 75 лет, принимать по 25 капель 3 раза в день за 15–20 минут до еды в небольшом количестве воды (можно с 1 ч. л. меда). Курс лечения 1 – 3 месяца. Если вам за 50, повторять каждые полгода. Если по каким-то причинам принимать настойку до еды не получается, пейте между едой или сразу после, но курс будет более длительным.

• **Настойка для наружного применения**. При болезнях вен, суставов, грыжах позвоночника используют более концентрированную настойку. На 1 стакан подмора берут 0,5 л водки и настаивают так же, как в первом рецепте. Используют настойку для растираний, компрессов, аппликаций.

• Отцеженный после приготовления настойки подмор не выкидывают, а также используют для аппликаций, компрессов. Перед процедурой больное место надо хорошенько вымыть теплой водой с темным хозяйственным мылом без всяких добавок. Они образуют на поверхности кожи невидимую пленку, закупоривающую поры и железы. А ополаскивать каждый раз прохладной водой. Потом обсушить кожу, но не тереть, а промокнуть полотенцем. Лучше еще прогреть горячим мокрым полотенцем или же горячей солью в мешочке, крупой, камнями, грелкой либо бутылкой с горячей водой.

• **Водный отвар.** Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченного подмора и кипятить на медленном огне или водяной бане 1 час. Настоять до остывания и процедить. Хранить в холодильнике 3–5 дней. Использовать для ванночек, примочек, компрессов, аппликаций. Принимать внутрь по 1 ч. л. (постепенно довести до 1 ст. л.) 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

• **Распар.** В стеклянной или эмалированной посуде чуть-чуть покрыть кипятком 0,5 стакана перемолотого подмора. Дать настояться под

крышкой 15–20 минут. Завернуть распар в марлю и наложить на больной сустав, позвоночник, грыжу или на грудь при мастопатии, мастите. Затем обернуть пергаментной бумагой, закрепить бинтом, полотенцем. Через 1–1,5 часа снять распар и протереть кожу теплым влажным полотенцем. Не застудить!

• **Масляный экстракт.** Смешать 1 ст. л. растертого в порошок подмора с 1 стаканом горячего оливкового или иного растительного масла. Взбалтывать 15–20 минут энергичными движениями. Хранить в баночках, бутылочках из темного стекла в холодильнике. Перед применением смесь взболтать, отлить нужное количество и слегка подогреть.

• **Мазь.** Взять 1–2 ст. л. тщательно перетертого порошка из подмора, смешать с 1 стаканом растопленного, еще горячего внутреннего жира – свиного, гусиного, куриного, медвежьего или барсучьего. Томить при закрытой крышке в эмалированной или стеклянной посуде на водяной бане 1–2 часа, хранить в холодильнике.

Во все средства с подмором можно добавлять любые другие пчелопродукты. От этого лечебный эффект только усилится. Внутрь такие лекарства часто принимают с медовой водой, растворив в ней пыльцу, спиртовую настойку прополиса.

В средства для растираний, аппликаций, компрессов, примочек добавляют мед, прополис, воск – кому что нравится и помогает. А вообще, при правильном и длительном применении пчелиный подмор – и так очень эффективное средство почти от всех болезней. Проверено на жизненном опыте. Особых противопоказаний к его применению нет, кроме аллергии на пчелопродукты. Но во время лечения необходимо выпивать за день не менее 1,5-2 л чистой некипяченой воды, чтобы было в чем растворяться вашим болячкам. С помощью воды все лишнее выводится из организма через кожу, почки, кишечник. Помогайте организму вылечиться посильными физическими упражнениями, натуральной едой. Есть сведения, что настойки и отвар из подмора пчел убивают стрептококков, стафилококков, бледную спирохету. Целители лечат подмором экзему, псориаз, волчанку, эпилепсию и даже рак. Но подробностей я не знаю. Желаю всем здоровья!

Адрес: Прошиной Александре, 432002, г. Ульяновск, ул. Гагарина, д. 9-10, кв. 34

КАК СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

Если придерживаться этой диеты, то за 1-2 недели можно потерять лишний вес и оздоровить организм.

1-й и 2-й дни

Питаться салатом и кефиром. Овощи обеспечат организм клетчаткой и очистят кишечник от шлаков. Кефир даст необходимый легкоусвояемый белок. Салат готовят так: берут в произвольных пропорциях отварную свеклу, сырые капусту, морковь, болгарский перец, лук и сок лимона. Морковь и свеклу натирают на терке. Заправляют салат смесью из сока лимона и 1 ст. л. растительного масла. Солить не рекомендуется. Салат едят, сколько хочется. Кефир, зеленый чай и отвар шиповника пьют без ограничения.

3-й день

• 1-й завтрак: вареное яйцо, небольшой кусочек сыра, 1 стакан несладкого отвара шиповника.
• 2-й завтрак: 150 г творога, 1 стакан яблочного сока, 1 ч. л. меда.
• Обед: 150–200 г запеченной говядины, 150 г овощного салата, 1 стакан травяного чая из душицы и мелиссы (1 ч. л. смеси трав, взятых поровну, на 1 стакан кипятка; настоять 30 минут, процедить).
• Полдник: 1 киви, 1 стакан яблочного сока.

4-й день

Меню первых двух дней.

5-й день

• 1-й завтрак: 100 г отварной рыбы, 100 г салата из помидоров и болгарского перца, 1 стакан несладкого чая с лимоном.
• 2-й завтрак: 1 апельсин, 1 кусочек хлеба с отрубями.
• Обед: 150 г отварного мяса, 100 г зеленого горошка, 1 стакан чая из душицы и мелиссы.
• Полдник: 200 г яблок или груш.
• Ужин: 100 г творога, 1 стакан кефира.

6-й день

Меню первых двух дней.

7-й день

• 1-й завтрак: 150 г овсяной каши на воде или обезжиренном молоке, 1 стакан несладкого чая.
• 2-й завтрак: 150 г творога, печеное яблоко, 1 стакан свежего фруктового сока.
• Обед: 200 г овощного супа на воде, 150 г отварной куриной грудки, 1 стакан чая из душицы и мелиссы.
• Полдник: салат из зеленого горошка, кусочек черного хлеба, 1 стакан сухофруктов.
• Ужин: 150 г отварной рыбы, 1 печеная картофелина, 1 стакан отвара шиповника.

Плюс диеты в том, что она низкокалорийная, всасывание углеводов в кишечнике замедляется. Кроме того, продукты богаты клетчаткой, которая способствует очищению организма, предупреждает запоры. Шиповник богат витамином С и обладает желчегонным действием. Только во время диеты надо придерживаться следующих правил.

1. Есть малыми порциями по 5 раз в день в одни и те же часы. Частый прием пищи устраняет застой желчи, разгружает желудочно-кишечный тракт.
2. Интервал между приемами пищи должен составлять не менее 3 часов. В это время пить кипяченую воду.
3. В салаты добавлять зелень (укроп, петрушку, кинзу, сельдерей), чтобы обогатить рацион витаминами.
4. Настой лекарственных трав пить за 20 минут до еды. Он не только нормализует работу желудочно-кишечного тракта, но и оказывает успокаивающее действие.

Диета противопоказана при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите, непереносимости клетчатки. Желаю вам здоровья!

Адрес: Караваевой Т.В., 619000, Пермский край, г. Кудымкар, ул. Энергетиков, д. 11

ЦИТАТА

Из всех даров мира остается только доброе имя, и несчастен тот, кто не оставит даже этого.

Саади



НЕОБЫЧНАЯ МЕДУЗА

Вот что мне рассказывала бабушка. В годы Великой Отечественной войны недалеко от их поселка был госпиталь – вот туда-то она и устроилась работать санитаркой. Было тяжело – уставала, но не показывала виду, старалась изо всех сил.

Медикаментов тогда, понятное дело, не хватало. И медицинский персонал использовал разные подручные средства. Одним из «помощников» был чайный гриб. Его холили-лелеяли, так как он выручал и спасал раненых бойцов от многих недугов.

Вот как обрабатывали инфицированные раны.

Брали 1/4 стакана пятидневного настоя гриба, добавляли 1/4 стакана кипяченой воды и полученной смесью промывали раны и накладывали на них примочки с данной жидкостью. По мере заживления раневой поверхности раствор делали менее насыщенным – к 1/4 настоя добавляли 1/2 стакана воды.

Таким образом обходились без антисептических растворов – их заменял чайный гриб. И заживление ран шло быстро.

Теперь и в моем доме есть чайный гриб. Тоже холю-лелею необычную «медузу» – знаю, что она полезна. Однажды, узнав, что с помощью чайного гриба можно облегчить страдания при полиартрите, я стала готовить специальный напиток.

Поясню: у моего мужа больные суставы. И необычный напиток чайного гриба в сочетании с отваром вереска служил ему в качестве обезболивающего и противовоспалительного средства.

Я принимала этот напиток «за компанию». В результате у меня не только перестали болеть и хрустеть коленные суставы (а такое раньше всегда было во время приседания), но и поджелудочная железа перестала ныть.

Словом, панкреатит стал для меня чем-то из области прошлого. Так неожиданно! И так радостно от этих перемен!

Да и у мужа общее состояние значительно улучшилось – суставы хоть и побаливали, но не так часто, как в былые времена.

Залейте 1 ст. л. сухой измельченной травы вереска 500 мл кипятка, выдержите смесь на слабом огне 15 мин. Настаивайте, укутав, ночь. На следующее утро процедите, смешайте с 500 мл настоя чайного гриба и дайте постоять еще сутки. Пейте после еды по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения длится 2 месяца, после двухнедельного перерыва – повторение курса.

Гриб можно заливать не только черным, но и зеленым чаем. Настой получается полезнее, так как в зеленом чае больше лечебных веществ!

Сидорина Д., г. Тула

ПОДРУЖИТЕСЬ С ВЕСЕЛКОЙ!

Грибы – удивительные создания природы. И если признанным королем грибов по целебным свойствам считается шиитаке, то веселку по праву можно назвать королевой.

О том, что веселка помогает при многих заболеваниях, я узнал от жены, а она – большая поклонница народной медицины. Помню, как Нина рассказывала: в их деревне никогда раковых больных не было. А все потому, что готовили особое кушанье из веселки. Оказывается, особые вещества веселки уничтожают раковые клетки. И этот гриб врачи-фунготерапевты всегда назначают раковым больным вместе с шиитаке: шиитаке в основном чистит лимфу и кровь от опухолевых клеток, а веселка непосредственно работает с опухолью.

Особенно показана веселка при опухолях женских органов – и злокачественных, и доброкачественных. Уже через два месяца миомы и фибромиомы сокращаются почти на четверть, рассасываются затвердения в груди.

Лично я попробовал лечение настойкой веселки исключительно с одной целью: наладить работу мочевыделительной системы и предотвратить «процветание» простатита.

Но, как известно, каждое лекарство имеет не одно, а несколько направлений полезного воздействия. Так получилось и у меня: во время приема настойки веселки перестало зашкаливать давление, и я из гипертоника превратился в нормального человека. Такие сюрпризы, разумеется, каждому по душе!

Взять 1 ч. л. сухого порошка веселки, залить 200 мл водки и настаивать в течение 2 недель в холодильнике. Отфильтровывать не надо – чем дольше гриб настаивается, тем целебнее. Принимать по 1–2 ч. л. 2 раза в день.

Любопытный факт: А.С. Пушкин, который страдал тромбофлебитом, тоже пользовался настойкой веселки. Вот только не написал о ней поэму – вероятно, не успел.

Светков Е. М., г. Москва

ПРИРОДНЫЙ ФИЛЬТР

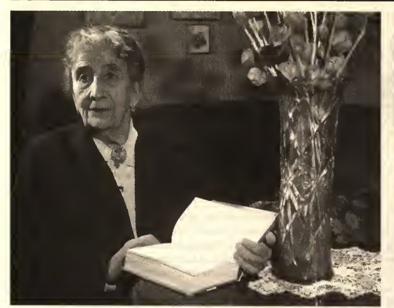
В качестве фильтра для воды я использую кварц. Он удаляет тяжелые металлы: кадмий, свинец, медь и цезий. И вода обретает структуру, приближенную к структуре воды из горных источников. Конечно же, такая жидкость оказывает на организм человека благоприятное действие. Важно и то, что в кварцевой воде много таких элементов, которые укрепляют костную ткань и восстанавливают эластичность хрящей.

Впервые мы стали «заряжать» воду кварцем тогда, когда у сынишки был двойной перелом руки. Чтобы ускорить процесс выздоровления, я давала ему, наряду с витаминами и обогащенными кальцием продуктами, кварцевую воду. Выздоровление прошло быстро и без осложнений. Был и еще один положительный момент. За тот период, когда сын принимал кварцевую воду, он ни разу не заболел, хотя раньше в осеннюю пору ОРЗ следовало за ОРВ, грипп за бронхитом и т. д. Поэтому мы пришли к выводу, что вода, настоянная на кварце, способствует укреплению иммунитета.

Взять кварцы (из расчета 200 г минерала на 3 л воды), положить в посуду, залить водой и настаивать в течение 2–3 дней. Хранить кварцевую воду рекомендуется в стеклянной посуде, при комнатной температуре или в прохладном месте, но не в холодильнике. Употреблять ее надо в течение дня небольшими глотками, при этом количество выпитой воды должно составлять не менее 2 стаканов в день.

С наилучшими пожеланиями, Инга.

Липинова И. Д., г. Калининград



ПУСТЬ ГОРИТ ПЛАМЯ ЖИЗНИ!

В последнее время в официальных кругах все чаще возникают разговоры о том, что надо повысить пенсионный возраст. Мол, наши пенсионеры – чуть ли не самые молодые в мире. Я, конечно, могу навлечь на себя шквал негодования со стороны людей, близких к пенсионному возрасту. Но тем не менее считаю наших пенсионеров действительно слишком молодыми, чтобы уходить на покой. Просто не могу себе представить, как можно не работать в 55 лет. Неужели интересно сидеть дома, смотреть телевизор и быть скучными не только себе, но и всем окружающим? К тому же большинство пенсионеров все равно продолжают работать.

Я оставила работу бухгалтера только в 65 лет, и то лишь потому, что действительно тяжело стало справляться. Перегрузки начали сказываться на здоровье, поднялось давление. Но в это время в нашем доме освободилось место консьержки. Мне его предложили, и я, не раздумывая, согласилась. Вместе с соседками мы потихоньку обустроили пространство вокруг служебной комнаты. А однажды от нечего делать я зачиталась книжкой, оставленной предшественницей (это не мешало основной работе), и задумалась о том, что неплохо было бы организовать библиотеку. В подъезде пожилых людей немало, и всем интересно почитать что-нибудь новенькое. К тому же в каждой квартире всегда найдутся прочитанные книги, уже ненужные, которые годами пылятся на полках. И я написала объявление, чтобы такие книги приносили ко мне. За месяц их собралось немало. Нам соорудили стеллажи, а все остальное сделать было уже несложно: расставили книжки по темам и жанрам, внутри – по алфавиту. Все как в настоящей библиотеке. Дело у нас так пошло, что сами удивились. За несколько месяцев мы стали маленьким центром культуры в микрорайоне. Люди приходили к нам за книжками не только из соседних подъездов, но даже из соседних домов. И самое главное – новые читатели приносили новые книги. Пришлось достраивать стеллажи.

Мы вдвоем работаем в подъезде, так стали обе замечать, что рвемся на смену, как на праздник. По вечерам некоторые жильцы приходят к нам посидеть, обсудить прочитанное, иногда и чаю попить.

Пожилым людям без общения очень плохо, в них угасает интерес к жизни. Выход есть: не гасить в себе этот интерес, это пламя, а находить увлекательные и полезные занятия.

Евгения Михайловна Чередниченко, г. Краснодар

ГЛАВНОЕ – НЕ ОПОЗДАТЬ

Пишу вам снова, так как рубрика «Всегда молоды» не оставляет равнодушным никого. Да, к великому сожалению, телом мы стареем раньше, чем душой. Есть уже доказательства того, что душа молода всегда, до конца наших дней. А некоторые до преклонных лет в душе остаются детьми. В основном это добрые и открытые люди.

У нас, бывших одноклассников, существует традиция: мы встречаемся каждый год. Да, да, потому что в нашем возрасте нельзя терять время, а то может быть поздно... Приезжают все, кто может, кто в состоянии, хотя живем мы в разных городах России, Украины, Белоруссии. В 2011 году у нас юбилей, не очень веселый, но никуда не деться: 50 лет, как мы покинули школу. 50 лет! Немного страшно. Как давно это было! Но мы дали друг другу слово, что соберемся.

Каждая наша встреча – праздник. Если бы вы видели, как мы танцуем, поем, смеемся! Забываем о возрасте, о болезнях, и снова мы Коли, Ани, Вали... Мы и плачем, вспоминая тех, кого уже нет. Наш девиз: «Друзья, прекрасен наш союз!» Такой плакат висит на стене при каждой нашей встрече. Вспоминаем все до мелочей: как дрались, как списывали контрольные, кто кого любил, и обязательно – любимых учителей.

К сожалению, нас все меньше и меньше, но тем ценнее встречи. Даст Бог, и о нас будут помнить. Мы благодарны друг другу, что живем целый год надеждой на новую встречу. А это стимул, потому что мы поставили перед собой цель. Значит надо жить!

Не забывайте о друзьях, об одноклассниках – о тех, кто далеко, и о тех, кого уж нет. Радуйтесь вашим встречам, дорожите ими, ибо любая из них может оказаться последней. Главное – не опоздать!

Будьте все здоровы, живите долго! Один врач посоветовал: «Засыпайте с улыбкой, просыпайтесь с улыбкой, живите с улыбкой, – и вы будете вечно молоды!» Вот отрывок из стихотворения, которое я написала.

С друзьями школьными встречаемся, хохочем
И возвращаемся мы мыслями туда,
Где нас любили. Между прочим,
За нас мальчишки дрались иногда.
Мы не кривим душой, мы нашей встрече рады,
Мы помним всех – кто есть и кто ушел...
Пусть ставит жизнь нам вечные преграды –
Мы все же собрались, нам вместе хорошо.
Что будет завтра, мы пока не знаем,
Ведь жизнь непредсказуема, трудна.
Но мы друг другу твердо обещаем,
Что скоро встретимся еще (наверняка).
Мы встретимся еще, я точно знаю,
И снова каждый вспомнит о своем...
Поэтому пока не унываю.
Друзья, держитесь, мы еще споем!

Волкова А., г. Самара

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Критический возраст

Мне 63 года, 23 года назад удалили матку с придатками, и вот все это время каждый час приливы, жар, психоз, сердцебиение. Постоянно хожу мокрая, отсюда и простуды. Да всего и не перечислишь! Врач говорит, что у меня такой организм. В последнее мое посещение выписала успокоительные и другие лекарства. Очень прошу, подскажите, что я делаю не так. Устала, сил моих нет.

Галина, Самарская обл., г. Тольятти

Уважаемая Галина, от патологического климакса сейчас страдает почти половина женщин в возрасте от 45 лет. Почему так много? Да все дело в нашей головушке. Вредные мысли не дают организму работать спокойно, размеренно. «Я уже старая, никому не нужна как женщина», – вот такие мысли, постоянный стресс и приводят к тяжелым симптомам. Это и приливы, и раздражительность, и сердечно-сосудистые расстройства. В данный период могут обостриться многие хронические болезни. И длится все это от 2 до 10 лет. Основная причина – дефицит женских гормонов эстрогенов, производимых яичниками. А у вас ситуация осложняется еще и серьезной операцией. Как же себе помочь?

Первая рекомендация: работайте над собой, над своими мыслями. Пора заняться здоровьем всерьез. Любите себя, удовлетворяйте свои желания. Вспомните, что вас увлекало в юности. Музыка, пение, живопись? А может, вы любили заниматься рукоделием, разводить цветы, ходить в походы или мечтали завести собаку? Позвольте своим мечтам сбыться, удовлетворяйте глубинные потребности души! Если не дадите себе отдохнуть и помечтать, если будете упорствовать, ограничившись лишь уборкой, мытьем посуды да просмотром сериалов, организм вам этого не простит. И работать не позволит по состоянию здоровья.

Вторая рекомендация – полноценный отдых. Спать надо не менее 8 часов в сутки. Кроме того, показана диета с ограничением животных жиров, углеводов, соли. Меньше мясных продуктов, больше орехов, рыбы и морепродуктов, а также овощей, фруктов и полноценных зерен. Забудьте о спиртных напитках, крепком чае и кофе.

Еженедельно – сауна или русская баня. Лекарством для сосудов будет контрастное обливание. Можно обливаться под душем: включаем теплую воду и считаем до 10, затем – холодную (тоже считаем до 10). И так – не менее 3 раз. Я всегда заканчиваю холодным обливанием. А когда отключают горячую воду, просто выливаю на себя 1-2 ведра воды комнатной температуры и чувствую себя хорошо.

Чтобы снять перевозбуждение, попробуйте метод поверхностного (короткого) дыхания, посмотрите методики К.П. Бутейко. От перенапряжения во время климакса возникает невроз, поэтому врач правильно выписал вам лекарства. После назначенного курса лечения можно перейти на гомеопатию. Она поможет справиться и с приливами, жаром. Обратитесь к специалисту.

Во время климакса существует еще и такая серьезная опасность, как остеопороз. Чтобы кальций не «вымывался» из костей, каждый день ешьте творог с сырой зеленью. Готовьте себе кальцинированный творог: на 0,5 л горячего молока – 1 ст. л. 10-процентного хлористого кальция. Выбирайте сыры с низким содержанием жира или ешьте сухое молоко по 1-2 ст. л. в день. Можно принимать и различные добавки с кальцием.

Ваш кишечник должен работать идеально. Там происходит всасывание кальция, поступающего с пищей. Кроме того, нормальный состав кишечной микрофлоры защищает от токсинов, повышает иммунитет, и мы меньше болеем.

При некоторых климактерических расстройствах врачи назначают и заместительную гормональную терапию. Но применяется она только под контролем УЗИ малого таза и молочных желез. А вот специальные упражнения может самостоятельно выполнять каждая женщина ради своего здоровья. Советую вам почитать книги Л. Ренар «Круг женской силы». Получите удовольствие от легкого романа и многое узнаете о методах оздоровления.

Как остановить катаракту

Уважаемая Галина Геннадьевна, после двух инсультов правый глаз у меня недееспособный, а левый хочу сохранить с вашей помощью. Умоляю вас сообщить народные средства от катаракты. Очень жду.

Адрес: Савчуку Александру Владимировичу, 36039, Украина, г. Полтава, ул. Фрунзе, д. 12, кв. 20

Катаракта – это помутнение хрусталика. В ее возникновении могут быть «виноваты» не только ваши инсульты, уважаемый Александр Владимирович. Бывает и врожденная, и возрастная катаракта (в 90% случаев). Почему же она возникает, как правило, у людей пожилого возраста? Потому что они не видят ничего радостного в своем будущем. Недавно была передача по телевизору, в которой показали двух пожилых людей. Они вынуждены жить в интернате для инвалидов по зрению, потому что семьи не могут о них заботиться. Но эти люди помогают друг другу, испытывая любовь и радость. И врачи, наблюдающие за ними, отметили улучшение зрения! Эта сенсация потрясла весь мир.

Так вот, при катаракте в хрусталике глаза (естественной линзе) образуются участки более плотные, чем остальная ткань. Это приводит к ослаблению зрения. А чтобы зрение спасти, надо начинать лечение в начальной стадии. Врачи назначают глазные капли, содержащие витамины B, C, E, цистин, йодистый калий. Причем чем они дороже, тем больше в них необходимых для глаз веществ. Применяют их долго, а иногда и постоянно (это как умывание: порой

не хочется, а надо). В большинстве случаев при этом хрусталик полностью не восстанавливается, однако переход заболевания в следующую стадию замедляется, и зрение сохраняется дольше. Можно еще обратиться к гомеопату или гирудотерапевту.

При катаракте назначаются и общеукрепляющие средства: витамины С, Е, бета-каротин, ликопин, цинк, селен, медь и другие микроэлементы. Так что ешьте орехи, семечки, морепродукты, отруби. На вашем столе всегда должны быть сырые овощи, свежая зелень. Полезны и продукты пчеловодства: перга, пыльца, маточное молочко, забрус. Можно купить готовые препараты с такими продуктами.

Для улучшения кровотока и обменных процессов рекомендуется надавливание на глазное яблоко через закрытое веко. Постепенно увеличивайте интенсивность надавливаний и количество процедур. Сначала – 1-2 раза в день по 1-2 надавливания. Дойдите до 10-15 надавливаний 3-4 раза в день.

Также хороши водные процедуры – контрастные и скипидарные ванночки. Они улучшают кровоток и нормализуют обменные процессы. Максимальная температура контрастных ванночек 37-38°, минимальная – 33-35°. Надо заварить зеленый чай или ромашку. Когда температура станет приятной (опустите мизинчик в чашку), процедить, отлить половину заварки в другую чашку и опустить туда кубик льда. Наполнить теплым настоем столовую ложку, наклонить голову вперед, поднести ложку к глазу и поморгать 20 секунд. Потом взять чистую ложку с новой порцией настоя и сделать такую же теплую ванночку для другого глаза (можно для обоих сразу). Далее берем настой с ледышкой и делаем то же самое. Делать процедуру 1 раз в день 10-15 дней подряд каждый месяц.

Полезно закапывать в глаза свежеотжатые фруктовые и ягодные соки. Их наполовину разводят водой, иначе очень щиплет. Пока есть свежие ягоды и фрукты, они идут в ход, а зимой можно использовать замороженные. Хороша и медовая водица: на 1 ч. л. воды – 1 капля меда, закапывать по 1 капле в каждый глаз. Мед лучше брать свежий, освященный. Как видите, рецептов от катаракты много, и каждый выбирает свои.

Что такое жировой гепатоз?

Объясните, пожалуйста, что за диагноз – жировой гепатоз печени. Он у меня уже 2 раза подтверждался на УЗИ. Врачи говорят, что от этого еще никто не умер, ничего страшного. А лечения никакого. Мне 67 лет, у меня еще хронический холецистит. Очень надеюсь на исчерпывающий ответ.

Адрес: Ивановой Лидии Ивановне, 623401, Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Лесная, д. 14, кв. 30

Хронический жировой гепатоз называют еще жировой дистрофией, инфильтрацией, стеатозом печени. Это заболевание, при котором в печеночных клетках накапливается жир. Оно грозит воспалением и гибелью клеток. В чем причина болезни? Чаще всего это алкоголизм, отравление различными токсинами. Такое заболевание развивается и при нарушениях обмена веществ (например при ожирении). Бывает и эндогенный гепатоз при тяжелых панкреатитах, энтеритах. Сама по себе болезнь какое-то время может особенно не заявлять о себе, маскируясь в проявлениях основного заболевания – тиреотоксикоза, сахарного диабета, хронического панкреатита или холецистита (как в вашем случае). И во многих случаях течение гепатоза относительно благоприятное, особенно при устранении причин и своевременном лечении. Но может развиться и хронический гепатит, и цирроз печени. Как избежать таких последствий?

Категорически запрещен прием алкоголя. Больным назначают диету, в которую входят творог, отварная треска, дрожжи, каши из овсяной и гречневой крупы. Можно съедать 100 г в сутки нежирного мяса, рыбы или птицы. Ограничить животные жиры, особенно тугоплавкие. Придется изменить пристрастия в еде. Вспомните о горчице. Она хорошо «смывает» жиры, и если уж вы съели что-то жирное (например колбасу), то обязательно заешьте горчицей. Не забывайте о чесноке, хрене, имбире, приправе васаби. Все это обязательно должно быть в вашем рационе.

Хорошо очищает кишечник и нормализует обмен веществ ревень. Можно делать из него сок, варенье, пастилу, добавляя яблоки и красную рябину. А по утрам хорошо пить напиток из цикория, который можно купить в магазине. Вкусно и полезно.

Врачи при таком заболевании выписывают лекарства, липоевую и фолиевую кислоты, витамин В12. А в целом для переработки жиров надо усилить обмен веществ. Но с возрастом он, наоборот, замедляется, и в клетках печени накапливается жир, который они не могут переработать.

Клетка, «захлебнувшаяся» жиром, особого вреда организму не приносит, но уже не может работать активно. Работающих клеток остается все меньше, и надо им помочь. Поэтому соблюдайте режим дня и питания.

Пейте горячие травяные настои (1 ст. л. травы на 1 стакан кипятка) до и после еды по 1/2 стакана. Растения в основном горькие. Чередуйте по 1 месяцу кукурузные рыльца, корни одуванчика и девясила, цикорий, бессмертник, календулу, красную рябину. Хорошо бы 2-3 раза в месяц по 1-2 дня делать тюбажи.

Есть еще целебные растения, которые растут на наших клумбах, в огородах. Это календула, бархатцы, настурция, очиток едкий, золототысячник (золотарник). Их цветки собирают и сушат. Для приготовления настоя берут 1 ст. л. сырья на 0,5 л кипятка. Пьют теплый настой по 1/2 стакана, добавляя зеленый чай, за 15 минут до еды. По 1 месяцу – каждую траву, чередуя их. Кроме того, полезны ягоды барбариса, бессмертник, чистотел, василистник, яснотка белая, шишки хмеля (заваривать и пить так же). Такие ягоды, как красная рябина, боярышник, шиповник, барбарис являются богатыми источниками каротиноидов. Они еще и желчегонные. Из них готовят прекрасные фруктовые чаи, которые улучшают работу всего организма.

Если лениво все это делать, то можно, конечно, ограничиться и таблетками. Но так убежать от жирового гепатоза не получится. А если подстелить соломку и самостоятельно позаботиться о собственном здоровье, то станет легче. Хотите жить хорошо – работайте над собой. Выбор за вами.

Это правда, что болезнь дает человеку шанс пересмотреть свою жизнь. Эта мысль часто встречается в письмах людей, которые вам пишут. Вот и я решил рассказать, как пришлось пересмотреть свое отношение к себе самому и к жизни вообще после болезни, которая случилась со мною.

Откуда берутся силы

Всю свою жизнь я всегда работал очень много. По профессии я строитель. Сначала работал прорабом, потом возглавил трест. Можно представить, сколько нервов требуется, чтобы все держать под контролем. Любая работа требует ответственного отношения, а когда от тебя зависят другие – ответственность вдвойне. Пока был молодым, на здоровье вообще не обращал внимания, и не было поводов для этого, зато после 50 лет темп жизни пришлось снизить: время от времени напоминало о себе сердце. Несколько раз врачи предупреждали – нужна профилактика, сердцу нужна передышка. Короче говоря, когда вдруг во время совещания меня пронзила резкая боль в груди, которая отдавала даже в нижнюю челюсть, в глазах стало темно, и я потерял сознание, говорить о передышках было поздно: инфаркт миокарда. Очнулся я в больнице, рядом сидела зареванная жена, сам весь в проводках и шлангах. Картина как в фильме ужасов.

И началась другая жизнь. Все, что было в больнице, я пропускаю. Когда меня выписывали, доктор сказал банальную фразу: «Ваше здоровье — в ваших руках». Первая неделя дома была еще хуже, чем в больнице. Я осознал полную свою беспомощность. Меня обуял страх. Любое непроизвольное резкое движение пугало. Полная обреченность, я понял, что стал инвалидом. Старался не делать лишних телодвижений, превратился в сноп, или в живой труп. Так в страхе прошла первая неделя.

Домашние старались меня подбодрить, помочь, это раздражало еще больше. Однажды ночью я долго не мог заснуть, тяжелые мысли мешали. И вдруг я как-то четко осознал: если я боюсь того, что умираю, что конец неизбежен, так что мне мешает провести остаток дней без мук для себя и семьи? Где мои мужские качества? Так распалил себя, что встал, прошел на кухню, налил себе немного коньяка, выпил. Вернулся в кровать и уснул богатырским сном. Утром, когда проснулся, был очень удивлен, что все еще жив-здоров. Сразу вспомнил, чем меня напутствовали медики – постепенно возвращаться в строй, очень постепенно. И я пошел. На улицу. Было впечатление, что у меня не сердце болело, а ноги прооперированы. Вернулся домой, пообедал, взял газету почитать. Вспомнил, что надо выпить обычный набор лекарств, и тут опять немного нахлынуло на меня: и жалость, и страх, и еще что-то. Но я вспомнил про свое ночное озарение, и хандра отступила. Вторая неделя дома мне тоже запомнилась на всю жизнь. Но вот так, шаг за шагом я учился жить заново. И хотя запретов было очень много: избегать стрессов, не волноваться, не есть любимых мною блюд, не пить и не курить, не бегать, – я ухитрялся жить и радоваться. Узнал, наконец, поближе своих дочерей. Они уже студентки. Понял, как приходится трудно супруге управляться со всей семьей.

Постепенно я превратился в домашнего диспетчера, домоправителя и исполнителя, я опять управлял своим трестом домашнего масштаба. Через три месяца я вновь с удивлением обнаружил, что все еще жив-здоров. Настроение с каждым месяцем становилось лучше. Я почувствовал вкус к жизни, которой не знал.

А тут еще жена стала «нечаянно» оставлять то «Лечебник», то «Лечебные письма», то специальные книжки по здоровому образу жизни. Невольно втянулся я в изучение своей болезни. Примеры людей, их судьбы открывали глаза на многое. Я понял, что у меня есть силы вернуться к нормальной жизни. Постепенно, сначала тайком от домашних, стал пробовать на себе разные методики оздоровления. Целебные настрои и дыхательную гимнастику изучил. Раздобыл книжку по китайской гимнастике цигун, начал заниматься. Та самая поговорка, что слухи о моей смерти сильно преувеличены, теперь моя любимая.

Один только раз я сильно испугался, что сердце не выдержит, когда впервые сел за руль автомобиля и поехал. Резко затормозил на перекрестке с непривычки, думал, не справлюсь, но ничего, обошлось. И опять не умер. Домой приехал, принял лекарства, приготовил отвар из трав, полежал, и ожил.

Травы очень помогли справиться и со страхами, и с сердечными проблемами. Вот, например, по чайной ложке сушеницы топяной, таволги и боярышника залить 0,5 л кипятка, настоять, процедить и пить по 1/4 стакана 4 раза в день после еды. Конечно, настой корня валерианы на ночь принимал. Пил и пустырник, и отвар яснотки (крапива такая), и, конечно, лекарства. Регулярно обследовался, делал кардиограммы и радовался, как ребенок, положительной динамике. С каждым днем я становился увереннее в своих силах. Я понял, что если не вредить своему организму, не мешать ему, если очень захотеть жить и поверить в скрытые резервы нашего организма, можно справиться с любой болезнью. Я стал в этом смысле наглым, как говорит моя жена.

Несмотря на то что мне на год дали инвалидность, я уверен, что после окончания этого срока продлять ее мне не будет необходимости.

Виктор Геннадиевич Стешин,
г. Москва



БЕДА НЕ ПРИХОДИТ ОДНА

или Почему запоры могут привести человека к гибели?

По данным врачей-гастроэнтерологов, сейчас в той или иной степени от запоров страдает больше половины россиян. И что особо опасно – многие даже не догадываются, сколь серьезен их недуг. А между тем длительные, хронические запоры не столь уж и редко вызывают тяжелые отравления, крайне неприятные кишечные заболевания и даже…рак! В общем, при запорах беда никогда не приходит одна.

• В «клешнях» рака

Пытаясь выяснить механизмы возникновения злокачественных опухолей толстой кишки, онкологи давно обнаружили, что люди с хроническими запорами чаще других подвержены смертельно опасной болезни. Объясняется это тем, что через желудочно-кишечный тракт человека в течение жизни проходит огромное количество канцерогенов. Однако при запорах эти вредные вещества не покидают организм естественным путем, а задерживаются в нем. И чем дольше они там находятся, тем выше вероятность развития рака.

Поэтому раковая опухоль обычно возникает в местах скопления отработанных продуктов (каловых масс). То есть в слепой и сигмовидной кишке, в печеночном углу и т. д.

Внимание! Особенно высок риск у пожилых людей. Ведь именно они чаще страдают хроническими запорами, а значит, больше подвергаются опасности заболеть раком.

• Ядовитые «бомбы» на стенках кишечника

А теперь еще об одном очень серьёзном заболевании – дивертикулезе! Причиной его нередко тоже становятся запоры. Беда в том, что при длительных запорах в кишечнике повышается давление. А при постоянных потугах оно настолько усиливается, что стенки кишечника деформируются, и в них «продавливаются» своеобразные мешочки: дивертикулы.

Там, к несчастью для человека, и скапливаются остатки пищи, которые загнивают и в итоге приводят к воспалению и сильной боли. А дальше все почти как при аппендиците. Воспаленные мешочки-дивертикулы (их обычно много) могут лопнуть, и тогда возникнет смертельная угроза для жизни человека: острый перитонит! Вот к чему могут привести запоры.

• Но средство от запоров есть!

Чтобы защитить нас от опасности запоров, ученые московского НПО «Экология питания» разработали линию препаратов «Чистовит»!

В основу этого ноу-хау положены растительные пищевые волокна. Это, по сути, созданные самой природой, на редкость эффективные нормализаторы работы кишечника. Они борются с запорами самым естественным и безопасным способом.

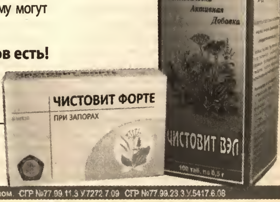
Как? Попадая в кишечник, растительные волокна постепенно «приучают» его трудиться самостоятельно, без дополнительной стимуляции. А входящие в состав «Чистовита» пищевые волокна служат еще и прекрасным сорбентом. Они связывают и выводят из организма практически все вредные вещества.

Действуя таким образом, препараты «Чистовит» не просто слабят, а, можно сказать, возвращают наш кишечник к полноценной жизни, дарят ему здоровье и надежно предупреждают запоры.

Смело используйте «Чистовит ВЭЛ» для профилактики грозного недуга, а усиленную формулу «Чистовит Форте» – для быстрого избавления от уже существующих проблем.

P.S. Остается добавить, что средства линии «Чистовит» помогают в 90% случаев. Причем даже когда недуг сильно запущен!

Свои вопросы вы можете задать по телефону:
8-800-505-20-02
по России звонок бесплатный.



Розмарин



Что самое дорогое в нашей жизни? Многие из тех, кому довелось перенести нелегкие испытания и болезни, ответят, что это сама жизнь... Вот и героиня нашей истории, рассказанной для вас К.И. Дорониной, думает теперь так же, несмотря на все утраты и тяжелое заболевание. Случилось чудо: среди лекарственных растений на даче у Веры Климовой вырос розмарин, подаренный любящим человеком. И здоровье вернулось!

ЗАПАХ СМЕРТИ

В 55 лет судьба Веры Климовой дала трещину. Она болезненно ощущала, как изо дня в день организм буквально разваливается. Неведомый раньше страх преследовал ее повсюду. Ночью удавалось забыться сном, но вскоре она просыпалась в холодном поту от кошмарных сновидений. Снилось почти всегда одно и то же: она в глубоком глинистом овраге с грязной жижей на дне. В овраге копошатся змеи, а Вера убегает по вонючей грязи от какого-то мохнатого чудища. Змеи обволакивают ее ноги, кусают, и чудище вот-вот настигнет... Вера просыпалась, радуясь на миг тому, что это только сон. Сердце вырывалось из груди, стучало бешеным колоколом. Потом она боялась заснуть, а днем на работе никак не могла избавиться от ощущения опасности.

Работала Вера медицинской сестрой в процедурном кабинете госпиталя для инвалидов Великой Отечественной войны. Почти всю сознательную жизнь – на одном месте, в отделении терапии. Ее очень ценили в коллективе, ставили в пример. Но в последний год стало заметно, что с Верой Климовой творится что-то неладное.

Как-то заведующий отделением вызвал ее к себе в кабинет для откровенного разговора: «Что с тобой, Вера Васильевна? Больные на тебя жалуются». А Вера, и правда, стала просто невыносимой – скандальной, раздражительной. Почти каждому больному в ответ на его жалобы она теперь напоминала о его почтенном возрасте и говорила, что так долго не живут. И еще рассказывала некоторым больным о каком-то запахе тления, который якобы от них исходит. Ходили слухи, что кому-то она предсказывала и худой конец.

Вера сквозь рыдания стала сбивчиво объяснять, что запах смерти действительно преследует ее, и ничего с этим не поделаешь. Как будто кто-то сидит у нее в голове и заставляет предупреждать людей о близкой смерти. Так же пахло от Вериной мамы перед ее смертью. За 2 недели до автомобильной катастрофы она почувствовала тот же запах от сыночка Артема. А ведь ему было всего 26 лет! Запах витает даже над его могилой, когда Вера приходит на кладбище. А однажды, возвращаясь с работы, она поднималась в лифте на свой девятый этаж и уже на третьем этаже почувствовала смерть. Муж Веры лежал мертвый у дверей квартиры. Обширный инфаркт. Ну, как ей жить дальше?! Страшно даже входить в метро, и приходится долго добираться до работы наземным транспортом...

«Немедленно к психиатру, моя дорогая!» – решил пожилой терапевт, старый друг Веры. И она начала лечиться в психиатрической больнице.

С СОСЕДЯМИ НАДО ДРУЖИТЬ

В свой процедурный кабинет Вера больше не вернулась. Думала, еще поработает, несмотря на пенсионный возраст, но сил не было. Врачи определили серьезное нервное расстройство, психоз. Из-за большой дозы сильных лекарств организм ослаб, а страх затаился. Он подолгу не давал о себе знать, но в моменты полнолуния и погодных возмущений он все-таки пронизывал ее. Круг друзей, знакомых и даже соседей постепенно сужался. В конце концов в душе поселилось одиночество.

Единственной отрадой в жизни Веры Климовой оставался небольшой дом в глухой деревеньке, утопающий в зелени. Посильная работа в саду и огороде на чистом воздухе подлечивала ее. Но жила Вера, как растение, заглушая душевную боль таблетками. Ночью загоняла себя в глубокий сон сильными снотворными.

Однажды поутру в ее калитку постучался сосед, который недавно купил долго пустовавший осиротевший дом. Видно было, что сосед имел все навыки народного умельца – дом его буквально на глазах становился все уютнее. Вера открыла калитку и даже как-то обрадовалась его громогласному: «Здравствуйте, соседушка!»

Звали соседа Виктор Громов. Отставной полковник дорожных войск шестидесяти лет, по совместительству садовод-любитель, выращивающий лекарственные растения. Так он представился и добавил: «А у вас, говорят, чудодейственный колодец с животворной водой. Дайте напиться с вашей криницы!» Ведерко он принес с собой.

Действительно, во дворе у Веры Климовой был вырыт еще прародителями глубокий колодец. Когда-то лозоискатели нашли водоносную жилу в меловых залежах, поэтому колодец получился неистощимый и чистый. Но Вера никогда не задумывалась о силе его животворной воды.

Говорил Виктор Громов много, сыпал шутками-прибаутками, даже перешел на анекдоты, оглядывая ее огородное хозяйство. Вера слушала безучастно, анекдотов она не любила, и полковник в отставке наконец-то понял, что надоедает. Он наполнил свое ведерко водой и откланялся: «До свиданьица, Царевна-Несмеяна». Еще напомнил, что теперь они соседи на долгие времена, а с соседями надо жить дружно. «Тем более что я вдовец и нуждаюсь в особом к себе расположении», – добавил Громов.

Вера молча закрыла калитку на засов и сразу же забыла о соседе, погрузившись в хозяйственные дела. Но не тут-то было!

ВОЛШЕБНЫЙ МИР РАСТЕНИЙ

На следующий день, в предвечерний час Громов снова постучал в калитку. В этот раз он принес саженец ивы. Поразмыслив, сосед решил, что колодец надо оградить ивовым оберегом. Ведь сейчас он открыт для ветров, дождей и солнечных лучей. Ива кудрявая будет прекрасно себя чувствовать рядом с таким колодцем, и водица наберется целебной силы. Пока сажали деревце, Громов рассказал про иву все, что знал. Вера даже заслушалась. Оказывается, еще древний врач Парацельс, который лечил больных ревматизмом, обратил внимание на иву, растущую вблизи водоемов.

вернул здоровье

А ведь ревматизм часто возникает после переохлаждения ног в холодной воде! Значит, лекарство тоже должно быть где-то поблизости, ведь природой все предусмотрено. Зная, что ивовые снадобья могут принести пользу, лекарь начал давать своим больным отвар из ивовой коры. И состояние больных заметно улучшилось! Потом уже ученые, изучив состав ивовой коры, получили из нее природные вещества с мощным противовоспалительным действием, а затем научились и синтезировать их. По родовому названию ивы (salix) эти вещества стали называться салицилатами. Отсюда и название всем известного лекарства – ацетилсалициловой кислоты, или аспирина.

Громов стал приходить за водой каждый день. Он оказался прекрасным рассказчиком и обладал энциклопедическими знаниями о лекарственных растениях. Постепенно он увлек Веру в волшебный мир исцеляющей природы. И все ее страхи перед жизнью, перед неотвратимой смертью начали отступать. Жить стало очень интересно! Теперь уже Вера ждала, когда же он придет снова.

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК

Однажды Виктор принес подарок – живой кустик розмарина с корнями и велел посадить на грядке. «Добыл специально для вас в ботаническом саду!» – торжественно объявил он. Родина этого целебного растения – Средиземноморье. А в Крыму его выращивают на плантациях для лечебных целей.

На сей раз Громов удивил Веру тем, что помнил чуть ли не весь биохимический состав растения. Он рассказал, что в листьях и цветках розмарина много эфирного масла, есть алкалоиды, дубильные вещества, смолы, незаменимые кислоты и много других ценных веществ. Вера хоть и была медработником, но столько всего о растениях не знала. Ей оставалось только удивляться уникальной памяти Виктора и его знаниям. «Откуда такая осведомленность у военного дорожного строителя?» – спросила она однажды. «Жизнь – широкая нива», – ответил Громов и поведал свою историю.

Оказывается, жена Виктора Анна после неудачных родов заболела рассеянным склерозом. Болезнь подкрадывалась годами, словно хищный зверь, медленно и неотвратимо. Она отнимала здоровье, постепенно разрушая весь организм, но оставляя ясным сознание. «Аннушка моя страстно любила жизнь. Была хохотушкой, проказницей даже в последние дни своей нелегкой жизни. Все-таки мы продержались 30 лет. Она ушла к Господу в 55 лет, и ровно 6 лет я без нее. Как только затоскую, так приходит ко мне во сне и жалуется, что ей холодно от моих слез», – вот такая оказалась судьба у этого человека...

«Боже мой, Виктор, как же вы страдали! Ведь от больных так плохо пахнет», – вырвалось у потрясенной Веры. Узнав о такой страшной судьбе, она вспомнила и свои давние страхи. «Вы глубоко заблуждаетесь, – ответил на это Виктор. – Все 30 лет я был счастлив рядом со своей Аннушкой. Искал лекарство от неизлечимой болезни, изучал растения. Я и теперь счастлив, что она была на свете и смотрит на меня с небес. А насчет запахов... Любовь всегда благоухает, и ангелы света слетаются к ней. Это ненависть и страх пахнут тленом, смертью. Вот я принес вам высушенные листья и цветы розмарина. Чувствуете аромат?»

С ЛЮБОВЬЮ В СЕРДЦЕ

Розмарин вернул Веру Климову к жизни. Благодаря чудесному растению ей удалось не только укрепить нервы, но и улучшить общее самочувствие. Ведь лекарства из розмарина помогают от многих недугов.

- Розмарин снимает спазмы желудочно-кишечного тракта, желчных и мочевыводящих путей, а также сосудов. В результате усиливается отток застоявшейся желчи, лучше работает печень и вся пищеварительная система.
- Медики подтверждают, что розмарин тонизирует и возвращает силы больным даже после тяжелых хирургических операций.
- Растение благотворно влияет на здоровье пожилых людей: понижает артериальное давление у гипертоников, борется с нарушениями мозгового кровообращения, с возрастными изменениями в сердце.
- Помогает при переутомлении, сердечных неврозах, нервных срывах в климактерическом состоянии. Это и женское лекарство от болезненных месячных, нарушений цикла, и мужское – от импотенции.
- При его умелом использовании поддаются лечению бессонница, неврастения, эпилепсия, мигрень, вегетососудистая дистония и грипп. Даже при бронхиальной астме можно добиться хороших результатов.

Обо всем этом со временем узнала Вера Климова от своего нового друга. Теперь они вместе с Виктором выращивают лекарственные растения, поддерживают свое здоровье и помогают больным. Все страхи давно остались в прошлом – над счастливыми людьми они не властны. А куст розмарина очень хорошо прижился в саду у Веры. Ведь подарил его добрый человек от чистого сердца, с любовью!

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- При нервных расстройствах, потере жизненных сил 300 г листьев розмарина заливают 3 л кипятка, настаивают ночь, затем добавляют настой в полную ванну для больного. Температура воды 38–40° С. Время процедуры – до 30 минут. Такие ванны тонизируют, и принимать их следует поутру.
- Для улучшения зрения готовят настойку из листьев и цветков розмарина на белом вине (неполный стакан сырья на 1 л сухого вина). Настаивают в темном месте, пьют по 1 ст. л. до еды 3 раза в день уже через 48 часов, не процеживая.
- От воспалений в ротовой полости, гнойных панарициев, белей у женщин, вагинального зуда готовят настой для полосканий, компрессов, спринцеваний. Заливают 0,5 л кипятка 2 ст. л. порошка из сушеных листьев и цветков розмарина. Настаивают 2 часа, процеживают. Употребляют и внутрь по 0,5 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды.

Французская маска

О француженках ходят легенды. Мы к этому привыкли и верим, что эти женщины по праву являются законодательницами моды. И хотя я ни разу не была во Франции, люблю, как и многие женщины, французские духи, косметику. Часто пользуюсь рецептом маски, которую называют французской. Правда это или нет, никто не знает, но маска действительно хорошо освежает кожу. Мне нравится, что ее можно один раз приготовить, поставить в холодильник и пользоваться каждый день натуральной косметикой.

В эмалированную или стеклянную посуду влейте 1 стакан свежих сливок (для сухой кожи купите жирные сливки, а для нормальной – 10-процентные), добавьте целое взбитое куриное яйцо (либо 4–5 перепелиных яиц), 100 г водки, сок одного лимона и 1 ч. л. глицерина. Все перемешайте до такого состояния, чтобы получилась однородная эмульсия. Этим составом протирайте кожу лица и шеи перед сном, не смывая и не пользуясь другим кремом.

Маска может храниться в холодильнике несколько месяцев благодаря лимонному соку и глицерину. Глицерин свободно продается в аптеках. Маска немного отбеливает, выравнивает и питает кожу. Ее можно использовать ежедневно или 2-3 раза в неделю.

Светлана Митрохина, г. Еманжелинск

Тайна Афродиты

Моя мама еще с юности собирает разные косметические рецепты. Раньше трудно было купить хороший крем. Женщины ухитрялись использовать для красоты такие рецепты, о которых есть сведения, что они придуманы в древности. В мамином блокноте есть очень ходовой рецепт, авторство которого якобы принадлежит древним гречанкам, которые назвали в честь богини любви и красоты Афродиты специальный состав, делающий всех красавицами. Если это так, то рецепт маски вот уже более двух тысячелетий исправно служит женщинам всего мира, помогая сохранить на долгие годы упругость женской кожи и предотвращая появление мелких морщинок.

Смешайте в небольшой глубокой миске один яичный желток, полторы чайные ложки глицерина, несколько капель камфорного спирта, 1 г тимола и 50 г тертого миндаля или миндальных отрубей. Отруби можно заменить размолотыми овсяными хлопьями или пшеничной мукой. Добавляя кипяченую воду, доведите смесь до кремообразного состояния. Нанесите маску на лицо, шею и область декольте. Если позволяет время, держите маску 2 часа. Если же такой возможности нет, ограничьтесь «классическими» 20 минутами. Смойте теплой водой или теплым зеленым чаем.

Тимол – это компонент эфирного масла тимьяна, обладающий антибактериальными свойствами. Продается в аптеках.

Наташа Миронова, г. Нижний Новгород

Рецепт римских красавиц

Чтобы добиться четких линий лица и шеи, как у римских красавиц, придется немного потрудиться, но самое главное, надо приучиться регулярно ухаживать за собой, делать маски для лица и тела. Я много лет собираю рецепты косметических масок, некоторые использую очень часто, потому что эффект уж очень хороший. Таков рецепт римской маски. Если честно, я не уверена, что это действительно такой старинный рецепт, потому что кого из подружек не спрошу, все о нем знают и часто используют.

Отварите полстакана белой фасоли, и, не дав ей остыть, протрите через сито или тщательно разомните. Затем добавьте в полученное пюре по столовой ложке оливкового масла и лимонного сока. Маску наносят в теплом виде на лицо, шею и область декольте, держат 20 минут и смывают сначала горячей, а затем прохладной водой.

Лучше сделать курс из 10-12 масок, через день. А если у вас нежная, чувствительная или сухая кожа, умывайтесь отваром, в котором варилась фасоль, добавив в него несколько капель оливкового масла. Из отвара можно заморозить косметический лед, которым по утрам протирать лицо: и взбодрит, и напитает кожу такая процедура. Кстати, с этой целью можно использовать и картофельный отвар, причем как несоленый, так и соленый.

Алина Григорьевна Конышева, г. Смоленск

«Перевернутый» массаж

Почему-то говорят, что омолаживать кожу при помощи медового массажа впервые пришло в голову испанским цыганкам. Моя бабушка никакого отношения не имеет ни к Испании, ни к цыганам, но она этим средством пользуется с молодости, она же научила мою маму, а от нее научилась и я. Все очень просто, только если нет аллергии на мед.

На чистую и сухую кожу лица нанесите жидкий мед. Когда мед начнет высыхать, начинайте по массажным линиям надавливать пальцами на лицо, будто играете на рояле. Продолжайте «музицировать», пока мед окончательно не загустеет. После чего лягте так, чтобы голова была ниже туловища и кровь прилила к лицу. Полежите столько, сколько сможете, затем смойте мед теплой водой и протрите лицо лосьоном.

Такой «перевернутый массаж» подходит только здоровым людям, не имеющим проблем с сердечно-сосудистой системой. Видимо, весь секрет в том, что когда кровь приливает к лицу, она быстрее начинает циркулировать и разносить активные вещества из меда, а также кислород, который благодаря массажу активно поступает в кровь, а значит, и в клетки кожи. Возможно, именно в этом секрет. Хотя мне кажется, даже просто медового массажа достаточно для достижения результата.

Нина Тихомирова, г. Анапа

МАЛАВИТ – первая помощь для вашей семьи.



Оздоровительный препарат «Малавит» существует уже восемнадцать лет.

Это многофункциональное гигиеническое средство для наружного и местного применения (включая слизистые). Компоненты, входящие в состав гигиенического средства «Малавит», обладают антисептическим и антибактериальным действием практически на все виды аэробной и анаэробной микрофлоры (включая вирусы и грибы) с выраженным дезодорирующим действием. Антисептические свойства препарата исследованы на основных тест-штаммах микроорганизмов.

Гигиеническое средство (лосьон) «Малавит» зарекомендовало себя как высокоэффективное вспомогательное средство при воспалительных процессах.

Крем-гель «МАЛАВИТ»



Крем-гель «Малавит» предназначен для гигиенических, профилактических и косметических целей. Основным активным компонентом крем-геля «Малавит» является гигиеническое средство «Малавит». Крем-гель обеспечивает глубокое проникновение компонентов в ткани, что приводит к эффективной регенерации. Глицерин и масло виноградной косточки способствуют увлажнению и смягчению кожи. Рекомендовано к применению при воспалительных процессах кожи и слизистых поверхностях тела; при гематомах, растяжениях связок, травмах носа, повреждениях кожи разного характера; при отеках и мышечных болях; при проблемной коже и высыпаниях на губах.

Сейчас крем-гель «Малавит» выпускается в новой упаковке, с новым увеличенным объемом!

Спрашивайте в аптеках города. КОМПАНИЯ «МАЛАВИТ» ВЫПУСКАЕТ ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ПРОДУКЦИИ И БАД. WWW.MALAVIT.RU



Сколько лет жизни крадёт инфаркт?

Каждому из нас хотелось бы жить долго. Вырастить детей, погулять на свадьбе внуков, порадоваться правнукам. Почему же выпадает такое счастье совсем немногим?

Учёные утверждают: нашу жизнь почти на 20 лет сокращают сердечно-сосудистые заболевания: атеросклероз и его смертельно опасные последствия – инфаркты и инсульты.

Как же их избежать?

Масштабное исследование, в котором участвовало более 11 000 человек, показало: эффективнее всего предотвращают сердечно-сосудистые катастрофы ПНЖК Омега-3. Всего за 4 месяца приёма Омега-3 риск смерти от инфаркта и инсульта у пациентов снизился на 53%!

Омега-3 укрепляют и очищают стенки сосудов, поддерживают нормальное давление, сердечный ритм и низкую вязкость крови, помогают освобождаться от вредного холестерина.

Но какой препарат с Омега-3 выбрать?

Сегодня самое покупаемое средство с Омега-3 – российский ОКЕАНОЛ*. И вот почему.

ОКЕАНОЛ – это максимальная концентрация экологически чистой, высокоэффективной Омеги-3.

ОКЕАНОЛ – это Омега-3, полученная на самом современном производстве из подкожного жира рыб Северного Ледовитого океана.

ОКЕАНОЛ – это эффективность, подтверждённая клиническими испытаниями и десятилетней практикой.

Наконец, ОКЕАНОЛ – это экономичность и доступная цена при самом высоком качестве.

Хотите продлить годы своей жизни?

Защитите своё сердце и сосуды.

Принимайте ОКЕАНОЛ!



* По данным DSM-group за 2009 г.

БАД. Не является лекарственным средством.
С.Г.Р. № 77.99.23.3.У.4367.5.09 ОТ 07.05.2009 г.

Сон – это

Феномен сна и сновидений издавна интересовал пытливые умы человечества. Каждый день, точнее, каждую ночь мы сталкиваемся с этим необычным состоянием собственной нервной системы, однако сон от этого не становится более понятным. Известно ли ученым, что такое сон, а главное – для чего он нам нужен? На вопросы «Лечебных писем» отвечает канд. биол. наук, автор популярных книг по биологии и проблемам здоровья С.Ю. АФОНЬКИН.

– Сергей Юрьевич, сон человеку нужен для отдыха. Почему же наука говорит о каких-то загадках?

– Действительно, нам хочется спать, когда мы устаем. Но при вдумчивом рассмотрении эта вроде бы очевидная точка зрения вызывает новые вопросы. Может быть, сон необходим, чтобы дать отдохнуть натруженным за день мышцам? Тогда почему больные с серьезной атрофией мышечной системы спят не меньше, чем здоровые люди? Или еще пример. Все знают, что после интенсивной физической работы можно прекрасно отдохнуть, проспав совсем мало, и наоборот, после долгого валяния в постели встаешь совершенно разбитым. Нет, сон – это по крайней мере не просто физический покой.

Возьмите наше сердце – оно-то когда отдыхает? Работает всю жизнь, а восстанавливается в доли секунды между циклами сжатия-расслабления.

– Правильно ли, что сон – это отдых нервной системы?

– Возможно. Но почему бы и нервной системе не функционировать в таком же режиме, как сердце? Клетки в процессе своей работы не нуждаются в регулярных длительных периодах покоя для восстановления функций. Кстати, и одноклеточные организмы не используют ничего подобного нашему ежедневному сну.

Если все-таки считать сон средством восстановления работоспособности нервной системы, то средство это своеобразное. Смотрите, в состоянии сна организм не просто неподвижен – он практически перестает реагировать на многие внешние раздражители. И животные, и люди во сне очень уязвимы. И если уж у высших животных выработался именно такой механизм реабилитации нервной системы, значит, он имеет какие-то преимущества перед «ежесекундным» восстановлением работоспособности по типу сердечного.

– Но, может быть, нервная система по-другому «отдыхать» просто не умеет?

– В мозгу высших животных существует несколько «центров бодрствования», как бы «погонял» нервной системы. Их клетки выделяют особые вещества, с помощью которых поддерживают высокую активность всей массы нервных клеток мозга.

Для того чтобы центральная нервная система перешла в «спящий» режим, в работу должны включиться так называемые тормозные нейроны, разбросанные между остальными клетками мозга. Как только они «замечают», что обычные нейроны немного ослабили свою работу, то есть устали, они сразу же начинают еще более угнетать работу нервной системы. Процесс торможения становится лавинообразным, и организм погружается в сон.

– Когда в мозгу постоянно крутятся навязчивые мысли, уснуть бывает трудно...

– Да, пока центры бодрствования «подстегивают» кору головного мозга к работе, сон не придет. Но стоит лишь освободить сознание от повседневных забот и тревог, уменьшить активность нейронов, как вы начнете погружаться в сон.

Во сне происходит «подзарядка» нервных клеток: их мембраны приобретают высокий электрохимический потенциал (заряд) благодаря перемещению ионов натрия, калия, кальция и хлора. А во время бодрствования происходит противоположный процесс: мембраны постепенно разряжаются. Таким образом во сне восстанавливается нормальное состояние мозга, нарушенное в ходе многочасового бодрствования. Именно поэтому не может быть хорошего бодрствования без полноценного сна!

– Это напоминает зарядку-разрядку аккумуляторов...

– Скорее мобильного телефона. После интенсивных переговоров в течение дня его следует подзарядить. Понятно, что постоянно подзаряжать телефон в рабочее время, подсоединяя его к зарядному устройству, неудобно и неэффективно. Возможно, именно поэтому и нервной системе требуется довольно длительное время для восстановления своей работоспособности. «Подзаряжаться» урывками в течение суток ей просто не удается.

– Значит, все-таки сон – это просто отдых нервной системы, в течение которого она возмещает потраченные ресурсы?

– Проблема в том, что в эту простую схему плохо вписывается феномен сновидений. Что это такое? Просто «каша» из разнообразной информации, которую нервная система получила днем с помощью органов чувств? Или «помехи», возникающие в мозгу из-за отсутствия контроля сознания над нервными импульсами?

Опыт любого из нас противоречит таким выводам. Сны бывают длинными, яркими, далеко не всегда состоят из фрагментов дневного опыта. Исследования и наблюдения показывают, что сны играют какую-то важную роль для поддержания нашей психики в нормальном состоянии. К тому же выяснилось, что сновидения возникают у людей в совершенно особом состоянии нервной системы.

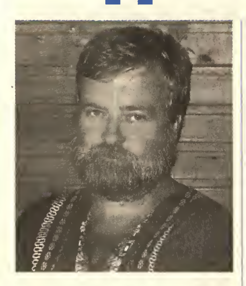
– Что это за состояние?

– Еще в Древней Индии знали о трех формах существования человека: бодрствовании, спокойном сне и сне со сновидениями. Современная наука это наблюдение подтвердила. Действительно, состояние нервной системы, вызывающее сновидения, разительно отличается от «обычного» сна. Когда мы видим сны, наши глазные яблоки двигаются под закрытыми веками, а мозг, как показывают энцефалограммы, работает столь же интенсивно, как при решении самых сложных задач. В то же время мышцы находятся в состоянии максимального расслабления и покоя. Возникает парадокс: при сновидениях мозг способен на полноценную активность, но путь нервных сигналов к мышцам намеренно заблокирован! Вот почему состояние нервной системы, порождающее сновидения, называют парадоксальным сном.

– Для чего человеку такой сон?

– С момента открытия парадоксального сна прошло уже более полувека.

ОТДЫХ?



Сегодня мы знаем, что в течение всего периода ночного покоя мозг проходит через несколько стадий активности. Длительная фаза обычного сна каждый раз заканчивается коротким, всего 10-15 минут, периодом парадоксального сна. За эту краткость его называют также быстрым сном, а обычный сон без сновидений стали именовать медленным. Каждый цикл сна, включающий медленную и быструю фазы, продолжается около 90 минут и повторяется за ночь 4-6 раз. У новорожденных быстрый сон составляет около половины всего периода сна, но с возрастом его доля постепенно уменьшается, снижаясь вдвое. Больше всего сновидений мы видим под утро, перед пробуждением. Однако однозначно объяснить предназначение парадоксального сна пока не удалось.

– Можно ли обойтись без быстрого сна?

– Эксперименты на крысах, кроликах и кошках показали, что длительное лишение парадоксального сна меняет поведение животных, нарушает функции их внутренних органов и может привести к гибели. Люди тоже должны получать полноценную «дозу» быстрого сна. Если искусственно прерывать сновидения в самом начале, то после окончания эксперимента длительность быстрого сна у них значительно увеличивается, занимая до половины всего периода сна. Эти опыты однозначно показывают, что млекопитающим быстрый сон жизненно необходим. Для них это такой же важный ресурс, как вода и пища. И как только человека или животное оставляют в покое, они быстро восполняют недостаток быстрого сна.

– Чем же конкретно занят наш мозг, когда мы видим сны?

– Есть гипотеза, что во время парадоксального сна в мозгу интенсивно перерабатывается информация, полученная во время бодрствования, подобно тому, как пища переваривается в ЖКТ. Мозгу нужно время, чтобы «переварить» информацию, накопленную за день. Наши сновидения – результат этого «переваривания».

Согласно другой гипотезе, быстрый сон необходим для создания психологической защиты, он способствует усвоению непривычной и травмирующей информации. Люди ранимые, склонные к колебаниям настроения, обычно спят дольше, чем энергичные, инициативные и напористые. А при депрессии фаза парадоксального сна нередко наступает буквально через несколько минут после засыпания и общая продолжительность ее увеличивается. Даже совершенно фантастические сны помогают людям нести груз неразрешенных конфликтов.

На мой взгляд, лучше всего позволяет разобраться с парадоксами парадоксального сна теория психолога В.С. Ротенберга о связи сновидений с поисковой активностью высших животных и человека.

– В чем ее суть?

– У высших животных в ходе эволюции сформировалось такое качество, как поисковая активность. Это активность в условиях неопределенности. Она толкает человека или животное на поиск неизведанного, нового, необычного, даже потенциально опасного. Легче – не искать, легче жить по стереотипам. Но если каждый откажется от поиска, то популяция животных обречет себя на гибель при любых серьезных изменениях внешней среды, а у людей остановится развитие цивилизации. Наградой за постоянную поисковую активность является здоровье и высокая устойчивость к стрессам. А отказ от поиска, напротив, повышает риск заболеваний. Посмотрите, что происходит с пенсионерами! Только решил человек насладиться бездельем, как на него нападают невесть откуда взявшиеся хвори и недуги. Они – расплата за потерю привычной активности. У животных пенсии не бывает. Потеря активности в старости для них почти неизбежно означает смерть.

– Но при чем тут быстрый сон?

– По счастью, природа создала мудрый механизм, позволяющий восполнить недостаток поисковой активности, если мы не можем осуществлять ее в реальной жизни. Восстановление поисковой активности и является главной задачей сновидений. При этом во сне могут решаться проблемы, не имеющие никакого отношения к нашему реальному опыту. Поисковая активность во время сновидений как бы направлена внутрь. Она компенсирует недостаток поиска в период бодрствования и восстанавливает способность организма к осуществлению поисковой активности после пробуждения. Психологи давно подметили, что с людьми, дневная активность которых по каким-то причинам снижена, во сне могут происходить всевозможные приключения. И наоборот, состояние творческого подъема нередко сопровождается уменьшением длительности парадоксального сна.

Вообще, роль парадоксального сна в поддержании физического и психического здоровья человека можно считать доказанной.

– Какие же практические рекомендации можно вывести из этого утверждения?

– Прежде всего, всячески способствовать увеличению поисковой активности детей. Это качество поддается воспитанию, но здесь надо избегать двух крайностей: подавление инициативы ребенка блокирует его поисковое поведение, однако не менее опасно и стремление защитить ребенка от любых самостоятельных усилий. Детей нельзя лишать возможности быть исследователями. Для них важен не опыт успеха сам по себе, а опыт преодоления трудностей.

У взрослого человека поисковая активность чаще всего реализуется в виде любого творчества. Она повышает сопротивляемость болезням и стрессам. Другой неисчерпаемый резервуар поисковой активности – это высокая самооценка и самоуважение. Они позволяют выжить и сохранить здоровье даже в тяжелейших ситуациях.

Но при вынужденном ограничении поисковой активности очень важно обеспечить человеку качественный сон со сновидениями.

Беседовал Александр Герц

В старину люди рассказывали, что ярко-красные ягоды этого растения заманивают сборщиков женьшеня, чтобы уберечь от них драгоценный корень жизни. Заманиха хватает путника за одежду своими шипами, освободиться от которых очень непросто. Но по целебным свойствам и сама она не уступает знаменитому женьшеню. А для лечения используют в основном ее корневища и корни.

ЧЕМ НАС МАНИТ ЗАМАНИХА?

МЛАДШАЯ СЕСТРА ЖЕНЬШЕНЯ

Есть растения, которые нам очень помогают, когда все валится из рук и ничего уже не хочется. Если тонус организма понижен, выручают растения-адаптогены. Они так называются, потому что облегчают адаптацию (приспособление) организма к неблагоприятным условиям. Например, к физическим перегрузкам, стрессу, холоду и жаре. С ними легче переносить голод и жажду, кислородное голодание, воздействие ядов и радиации. Еще адаптогены способны предупредить многие заболевания или облегчить их течение. Но это совсем не значит, что их можно принимать постоянно. Они необходимы только в тех ситуациях, когда человек сталкивается с реальной угрозой заболеть. Например, в холодное время года или при эпидемиях гриппа. Я часто использую не только женьшень и родиолу розовую, но и заманиху высокую. Давление у меня пониженное, а в период климакса стало еще больше понижаться. Появились частые головные боли. Слышала и раньше, что заманиха по действию похожа на женьшень, но немного слабее. Вот и решила попробовать с ее помощью улучшить здоровье.

Покупаю в аптеке несколько бутылочек готовой настойки, принимаю утром и днем до еды по 25–30 капель. Лечение провожу курсами по 3–4 недели и только в холодное время года. Все адаптогены разогревают организм и не показаны в жару.

После курса лечения сразу же появляется интерес к жизни. Улучшается настроение, усиливается иммунная защита организма, как будто весь он наполняется силой. Поэтому во время эпидемий вирусных заболеваний врачи и советуют принимать такие препараты.

Вера Антоновна Харченко, г. Кострома



ПОМОЩНИЦА ПРИ ДИАБЕТЕ

У мамы диабет второго типа. Приходится постоянно следить за уровнем сахара и вообще за ее здоровьем. Бывают особенно тяжелые моменты, когда даже строгая диета не особенно помогает. Врач посоветовал в такие периоды использовать настойку заманихи. Она стимулирует самозащиту организма и способствует не только понижению уровня сахара в крови. Еще успокаивает нервы, улучшает общее самочувствие.

Настойку можно купить в аптеке, а можно приготовить и самим.

Измельченные корневища (1 часть) заливают 70-процентным спиртом (10 частей) и настаивают в темном месте при комнатной температуре 2 недели. Настойку процеживают и пьют по 25 капель с небольшим количеством воды 2–3 раза в день до еды в течение 6–8 недель.

Такая настойка является хоть и легким, но стимулятором центральной нервной системы. Поэтому не стоит превышать дозировку и длительность курса лечения. При передозировке вместо пользы можно получить обратный результат – рвоту, головную боль. Все хорошо в меру!

Ирина Прохорова, г. Москва

БОГАТЫРСКИЙ ЧАЙ

Иногда без особых причин вдруг снижается работоспособность, сил ни на что не хватает, появляются апатия, плаксивость, депрессивное настроение... В таких случаях я пью специальный тонизирующий чай. Рецепт и целебное растение мне привезли с Дальнего Востока. Для приготовления такого снадобья нужны сухие листья заманихи и любой чай.

Сухие измельченные листья заманихи смешивают пополам с черным или зеленым чаем. Берут 1 ч. л. смеси, заливают кипятком, настаивают 5 минут и пьют с медом утром или во время обеда как обычный чай.

Особенно полезен такой чай после болезни, когда надо быстро восстановиться и вернуться к повседневной жизни. Люблю использовать его и в те дни, когда чувствую приближение простуды. Если в самом начале прихватываешь болезнь, то она либо вообще не проявляется, либо быстро проходит. Позже я узнала, что сухие листья заманихи, как и корни, можно купить в гомеопатических аптеках.

Антонина Степановна Радищева, г. Магадан

КОГДА ПОЛЕЗНА ЗАМАНИХА?

Спиртовую настойку корневищ с корнями применяют при общей слабости организма, пониженном кровяном давлении (гипотонии), сердечной недостаточности. Она помогает при физическом и нервном переутомлении, хронической усталости, пониженной работоспособности, половом бессилии и во время климакса. Противопоказания: повышенная нервная возбудимость, гипертония, инфаркт миокарда, острые инфекционные заболевания, лихорадка.

ВОЗВРАЩАЕМ ПОДВИЖНОСТЬ

Боли в нижней части спины и шее (вертеброгенные боли) – наиболее часто встречающиеся синдромы, возникающие в течение жизни у 80-90% людей.

Столько же периодически испытывают неприятные болевые ощущения при миофасциальном синдроме, который возникает в результате спазма мышц и характеризуется наличием в напряженных мышцах болезненных мышечных уплотнений (триггерных точек).

Основными причинами острого вертеброгенного и миофасциального болевых синдромов можно назвать остеохондроз, болезни суставов, чрезмерную физическую нагрузку, ушибы и растяжения мышц, неправильную позу при работе за компьютером, вождении автомобиля, а также долгое вынужденное пребывание в одном положении.

Проведенные медицинские исследования доказали эффективность применения натурального лекарственного средства **Линимент «Алором®»** в неврологической практике.

Линимент «Алором®» (ЛСР-010484/08) – оригинальный лекарственный препарат, не имеющий аналогов за рубежом. Линимент имеет богатый натуральный состав – сок алоэ, экстракты ромашки и календулы, эвкалиптовое масло и ментол.

Эффективность его была установлена в ходе клинических испытаний. Согласно полученным данным, на фоне местного лечения Линиментом «Алором®» болевой синдром у неврологических больных уменьшается уже на третьи сутки, максимальный эффект достигается на 5-6-й день применения препарата.

При использовании линимента уменьшаются спонтанные боли, припухлость, функциональные ограничения подвижности, болезненность при движении и пальпации.

«Алором®» предотвращает переход боли в хроническую форму, а при уже имеющемся хроническом болевом синдроме ведет к снижению его интенсивности.

Препарат эффективен при острых и хронических воспалительных процессах связочного аппарата, мышц, периферических нервных окончаний, при ушибах мягких тканей, сопровождающихся отеками, гематомами, болью, а также для локальной терапии воспалительных заболеваний суставов.



Приобретайте Линимент «АЛОРОМ®» в аптеках

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

«Живица» против рака

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Александровичу Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символичное название: **«Живица»**. Эффективность этого сбора признана официально: Бойко получил **патент РФ (№2028808)** на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди – надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растения в экспедициях, Бойко видел: в каждом регионе есть свое излюбленное средство лечения опухолей, в Забайкалье – «мужик-корень», на Иссык-Куле – аконит, в Крыму – болиголов, и т.д. Но делать ставку на одно средство – значит использовать один шанс из многих, данных нам природой; вероятность успеха здесь невелика, особенно против рака. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака, выделить наиболее эффективные, научно расположить действующие вещества.

В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс **«Живица»**, состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли (патент РФ №2074731).

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо, спасали от смерти, уже немало. Вот два из них:

- Винова Т. А. (г. Владимир) – рак тела матки. Сильные боли, слабость, не могла ходить. После лечения «Живицей» состояние нормализовалось. Новообразование не визуализируется. Пациентка проходит профилактику по «Живице».
- Соколов В. И. (г. Москва) – рак прямой кишки, 3-я стадия. Режим постельный. Упорное лечение «Живицей» подняло пациента. Злокачественных клеток не обнаружено. Прошло 14 лет, пациент жив и здоров!

Я была счастлива узнать о таком подвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Но! Опасайтесь подделок! Истинное лечение по системе «Живица» только по адресу:

129223, Москва, пр. Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон «Здоровье», центр «Живица».

Тел.: 8(499)760-24-32, 8(499)760-20-72, 8-915-200-555-2, с 11.00 до 18.00 без выходных.

www.givica.ru

Татьяна Абрамова

Лиц. Серия МДКЗ № 18244/9703

Представляем настенный календарь



Следуйте советам календаря, сверяйтесь с Луной, и ваше здоровье всегда будет крепким!

Спрашивайте в киосках вашего города!

ДВОЙНАЯ ЗАЩИТА СУСТАВОВ!

«Добрый день! Никогда не жаловалась на здоровье, хоть и на пенсии. Но, видимо, возраст дает о себе знать, недавно начались проблемы с суставами: боли и хруст по утрам. Много пишут о чудодейственных средствах при остеоартрозе, подскажите, чему можно доверять?»

Вишнякова О.Н.

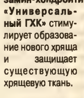
Действительно, в аптеках огромный выбор профилактических и лечебных средств при остеоартрозе. Мы рекомендуем обратить внимание на отечественное средство **«Глюкозамин-хондроитиновый комплекс»**, производимое в Санкт-Петербурге компанией «Фармакор Продакшн».

Продукция «Фармакор Продакшн» – это всегда высококачественное сырье, многоступенчатый контроль качества, соответствие международным стандартам. Это подтверждает и участие продукции в региональном этапе конкурса «100 лучших товаров России», где, стала лидером не только в своей номинации, но и среди всех участников конкурса. Конкурентными преимуществами были признаны: использование только отечественных ингредиентов, высокие функциональные характеристики продукта, конкурентоспособная цена, наличие добровольной сертификации, подтверждающей качество товара.

«Глюкозамин-хондроитиновый комплекс» содержит необходимые компоненты (глюкозамин и хондроитин) для борьбы с заболеваниями суставов, мощно стимулирует процесс восстановления хряща, влияет на обмен веществ в хрящевой ткани, предотвращает ее разрушение, улучшает функциональное состояние опорно-двигательного аппарата.

Кроме того, рекомендуем также использовать наружное средство – **гель «Универсальный ГХК»**. С его помощью Вы сможете снизить до минимума болевой синдром, оказать противоотечное действие, улучшить подвижность суставов.

Одновременное использование **«Глюкозамин-хондроитинового комплекса»** и **геля**



«Универсальный ГХК» стимулирует образование нового хряща и защищает существующую хрящевую ткань.



Спрашивайте в аптеках!

Телефон горячей линии 8-800-333-30-20 (звонок бесплатный, круглосуточно)

Уточните возможные противопоказания.
Не является лекарственным средством.

ООО «Фармакор Продакшн», 197375, Санкт-Петербург, ул. Репищева, д. 14А. ОГРН 1037804009132. Сан. эпид. 77 99 20 919 Б 000901.06 04 от 02.06.2004 РОСС RU.AE29.B05902 от 16.05.2008 г.

Полезные бутерброды

Наверное, бутерброд – это самая распространенная во всем мире еда. По-крайней мере, в цивилизованных странах. И это несмотря на то что все натуропаты пишут о пользе раздельного питания. Хлеб и белковые продукты плохо сочетаются между собой, хуже усваиваются. А люди стремятся смешать все, что можно, и перекусить на ходу, вместо того чтобы поесть по-человечески.

Именно из-за вреда совместного использования углеводов и белка я решилась заменить стандартный бутерброд (например, из сыра или мяса) на оригинальный «зеленый» сандвич. Делаю его очень просто – заворачиваю кусочек сыра, курицы или мяса в два листа зеленого листового салата. Если хочу, чтобы бутерброд стал посочнее, использую какой-нибудь самодельный соус или кетчуп.

Для меня привычно пить чай с бутербродами, поэтому в течение дня листовой салат активно идет в ход. А недавно я узнала, что 3 небольших салатных листика удовлетворяют 20% суточной потребности в витамине А. Я-то считала, что этот витамин есть только в красных, желтых и оранжевых овощах, но мой любимый салат тоже порадовал меня полезным составом. Я сильно нагружаю глаза, поэтому мне так важно получать витамин А в достаточном количестве. Кроме того, от него зависят красота и здоровье кожи и волос. В любом салате много аскорбинки, которая, как известно, не накапливается в организме. То есть витамин С надо употреблять регулярно, иначе появятся проблемы с сосудами и иммунитетом.

Когда же я нашла рецепт салата из салатных листьев, который является афродизиаком (то есть помогает мужчине и женщине поддерживать активные сексуальные отношения), я еще больше зауважала салат.

> Я очищаю и тщательно мою 400 г листьев салата, рву его руками (если салат нарезать, то он быстро завянет), посыпаю толчеными грецкими орешками. Поливаю столовой ложкой растительного масла (салат очень любит масло и особенно оливковое) и таким же количеством простокваши. В конце добавляю пару столовых ложек мелко нарезанного укропа, чуть-чуть солю, перемешиваю и украшаю разрезанными пополам оливками.

Использую этот салат по своему прямому назначению после рабочей трудовой недели. Мы с мужем очень устаем на работе, и к пятнице уже остается мало сил и желаний. А этот волшебный салат дает заряд энергии и помогает нам стать ближе друг к другу.

Сначала я думала, что возбуждающий эффект этого салата заключается в действии грецких орехов или оливок, но оказалось, что и сам листовой салат улучшает кровообращение и обменные процессы. А мужская потенция сильно зависит от этого. Орешки, оливки и зелень добавляют пользы и усиливают эффект афродизиака.

По вкусу некоторые виды салатов горьковаты из-за содержания в листьях интибина – вещества, полезного для кровеносной и пищеварительной системы.

Также я узнала, что в некоторых курчавых салатах содержатся инулин, витамины В1 и В2, РР, микроэлементы – кальций, железо, калий и магний.

По-моему, салат – настоящий кладезь пользы, поэтому без него не обходится ни один мой день. Салат не может навредить, и я смело ем его 2-3 раза в день, добавляю во все салатики и делаю из него бутерброды.

Шурова Ольга,
г. Красноярск

Пейте апельсиновый сок!

Холод и темнота становятся все сильней и сильней. И так хочется вернуться в теплое солнечное лето с его яркими красками и ароматами фруктов. Осенью и зимой в этом мне помогают апельсины, без которых я чувствую себя как без рук. Апельсины у меня дома «работают» вместо лекарств, пить которые я жутко не люблю. Даже в аптеки стараюсь заходить как можно реже, чтобы лишний раз простуду там не подцепить.

Когда я выпиваю на ночь стакан апельсинового сока, то утром кишечник срабатывает как часы, хотя у меня есть природная склонность к запорам. Мякоть апельсина, которая попадает в сок, решает эту проблему мягко и безвредно и, в отличие от лекарственных средств, не вызывает привыкания. Апельсиновый сок очищает не только кишечник, но и кровеносные сосуды, выводит избыток холестерина, очищая организм.

При высокой температуре мне также помогает свежевыжатый сок апельсина, а если вдруг дома осталось мало этих фруктов, то вместо сока я использую древний рецепт от жара на основе апельсина.

> Беру 3–4 апельсиновые дольки, заливаю 50 мл кипяченой воды комнатной температуры и настаиваю в течение тридцати минут. Пью такие напитки 1 раз в 1,5–2 часа, и к вечеру температура мягко снижается.

Для себя я не знаю лучше средства, чтобы справиться с жаром, и деткам часто даю этот напиток. Главное, чтобы у ребенка не было аллергии на цитрусовые.

Конечно, о способностях фруктов положительно влиять на кишечник знают многие люди, да и витаминные цитрусовые при простуде используют. Но не все знают, что апельсиновый сок может с успехом использоваться как средство от похмелья. Я неоднократно поила им мужа после праздников, и апельсин ни разу нас не подвел.

Для приготовления «антипохмелина» беру стакан свежевыжатого апельсинового сока, добавляю туда один желток от свежего яйца и взбиваю. Муж выпивает, и самочувствие резко улучшается. Это средство действует точно не слабее, чем рассол или кефир, и уж могу утверждать, что оно намного полезней, чем стакан пива или рюмка водки, которыми многие российские мужчины обычно опохмеляются. Я и сама использую этот рецепт, чтобы успешно начать работу после праздничной ночи.

Есть один нюанс, о котором нельзя забывать – после питья любого цитрусового сока нельзя сразу чистить зубы. Кислота размягчает эмаль, и зубная щетка может повредить ее. Сам по себе апельсин хорошо влияет на зубы и десны, укрепляя их, уничтожая бактерии во рту, но зубы чистить лучше минут через тридцать после использования апельсинового сока.

Ирина Петровна Трусуева,
г. Калининград



ЗАЖИВИТЕЛЬ – БАЛЬЗАМ НА ВАШИ РАНЫ!

Если вы поранились, обожглись, оцарапались, натёрли мозоль – не ждите, когда «само пройдёт». Как можно скорее закройте ворота для инфекции!

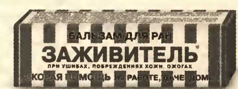
Бальзам ЗАЖИВИТЕЛЬ – новое высокоэффективное средство для быстрого заживления повреждений кожи.

С бальзамом ЗАЖИВИТЕЛЬ быстро и без следа заживают:

- ссадины, царапины, порезы
- потёртости, мокрые мозоли, трещинки
- ушибы, бытовые ожоги, обморожения
- опрелости, пролежни
- раздражения, расчёсы после укусов насекомых

Сила бальзама ЗАЖИВИТЕЛЬ – в целебных травах и маслах, которые в десятки раз превышают силу самих растений. Бальзам не содержит гормонов и антибиотиков, не вызывает аллергии и раздражения.

ЗАЖИВИТЕЛЬ разрешён к применению у детей.



Серт. соотв. РОСС RU. АИ13. Д00638 от 14.05.2010 г.
Не является лекарственным средством.

Всегда держите бальзам ЗАЖИВИТЕЛЬ в домашней аптечке, чтобы не тратить время на его поиски в экстренной ситуации.

Как вернуть здоровье и молодость?

Этот вопрос задают себе все, и все пытаются найти то средство, которое поможет восстановить утраченное здоровье, вернуть былую силу и бодрость.



*С помощью «Прозавушки» мы меняем свое питание, мягко очищаем организм, выводим шлаки и токсины, уменьшаем вес, снижаем уровень холестерина и сахара в крови, нормализуем давление. Происходит мягкое, естественное **«очищение каждый день».***

Целебная еда для вашего здоровья

Омолаживающие свойства проросшей пшеницы известны людям с давних времен.

В России императрица Елизавета Петровна на завтрак баловала себя печеньем из проросшей пшеницы, дабы сохранить молодость и упругость кожи...

Проростки пшеницы – это мощный стимулятор жизнедеятельности организма. Они легко усваиваются, низкокалорийные, содержат намного больше витаминов, чем другие продукты. Особенно полезны в пожилом возрасте. Пророщенная пшеница – рецепт здоровых сосудов. Большое количество калия и магния способствует нормализации давления и уменьшает вероятность сердечных приступов.

Зародыши пшеницы активизируют энергетические процессы в головном мозге, улучшают память. Врачи рекомендуют принимать их после инсультов, травм головного мозга, при сахарном диабете и ожирении. Облегчают последствия стрессов. Клетчатка, входящая в их состав, способствует очищению организма, нормализует стул и устраняет запоры.

Целебные травы гармонично дополняют и улучшают качество продукта. С их помощью «Прозавушка» очищает сосуды, способствует выведению солевых отложений из суставов и позвоночника, также выводит токсины, накапливающиеся в печени, почках, стимулирует обмен веществ.

Все знают о пользе трав, но не все имеют возможность своевременно готовить отвары, настои. «Прозавушка» – это натуральное питание для сохранения здоровья и продления молодости.

В составе «Прозавушки» только качественные 100% натуральные составляющие: **проросшее зерно** пшеницы, **лекарственные травы, кедровые орешки** (мука из скорлупы) и **зародыши пшеницы.** Благодаря современной технологии приготовления «Прозавушка» сохранила вкус и натуральные свойства, присущие пророщенному зерну и целебным травам. Содержит **пребиотик,** стимулирующий рост и жизнедеятельность собственной микрофлоры кишечника.

№1. «КЛАССИЧЕСКАЯ»
№2. «ОЧИЩАЮЩАЯ»
№3. «СЕРДЕЧНЫЙ ДРУГ»
№4. «ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ»
№5. «ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ»

Цена уп. (400 гр.) – 170 руб. + почтовые расходы. Минимальный заказ 4 уп. Оплата при получении на почте.

Сделать заказ:

- *614113, г. Пермь, а/я 3033, ИП Наумовой Татьяне Борисовне;*
- *тел: 8 (342) 294-14-82, 8-902-807-16-46, 8-906-888-27-86;*
- *e-mail: cevita@mail.ru; сайт www.talkan.ru*

Наряду с традиционными кулинарными рецептами можно использовать в лечебно-диетическом питании. Рекомендации прилагаются.
Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, язва желудка в открытой форме.
Продавец: ИП Наумова Т.Б., г.Пермь, ул. Оборонщиков, 8. ОГРН 304593322200020

Сухое умывание

Знаю, что у многих пожилых людей суставы – слабое место. Чтобы не начать «скрипеть» и «разваливаться», надо тренироваться. Помогает и такая необычная процедура, как сухое умывание. Это очень простая и доступная в исполнении техника самомассажа. Наш физиотерапевт считает, что сухое умывание помогает восстановить подвижность суставов, предупреждает их воспаление, активизирует кровообращение и проходимость кровеносных сосудов, предупреждает ломоту в руках и плечах.

• Соединив ладони, энергично потрите ими друг о друга до появления чувства тепла.
• Затем «мойте» руки, чередуя обхватывание одной кисти другой с последующим массированием с силой тыльной стороны обхваченной кисти. Начинайте, обхватив левой кистью правую. Потом правой обхватите левую. Эти круговые движения очень похожи на те движения, которые мы делаем, намылив руки и смывая с них мыло под струей воды, но они более энергичные – примерно такие, когда мы оттираем очень грязные руки. Принимая за один цикл массирование левой и правой кистей такими круговыми движениями, выполните 10 и более «умывающих» циклов.
• С силой сожмите кисти в кулаки. Разожмите их, расслабив. Повторите эти движения 10–20 раз. Это усиливает эффективность «умывания».
• Положите расслабленную кисть на бедро и мягким растирающим движением (по кругу) разогрейте сначала ее тыльную сторону, а потом ладонь. Поскольку на кистях сосредоточены биологически активные точки, то таким образом вы окажете положительное воздействие и на многие внутренние органы.
• Ладонью правой руки обхватите с внутренней стороны запястье левой руки и с усилием ведите ее вверх – к плечу. Делать это надо по внутренней стороне левой руки. Затем, погладив левое плечо, кисть правой руки спускается по внешней стороне левой руки. При этом надо также выполнять круговые движения, применяя небольшое усилие, надавливание. Такое растирающее движение проделайте 10 раз, после чего подобным образом помассируйте левой кистью правую руку.
• Ладонью правой руки растирайте локоть левой руки. Массируемая рука должна быть согнута. Растирания нужно делать кругообразными движениями.
• Массаж плечевого сустава начинайте с кругообразного поглаживания, затем выполните легкие надавливания по периметру сустава.

Не ленитесь! Занимайтесь! Такой самомассаж очень полезен! Вы избавитесь от одеревенения и замерзания рук, ощущения «ползущих мурашек» или покалываний, что, как правило, всегда связано с нарушениями кровообращения. Также это движение помогает восстановить двигательную активность кистей после паралича.

Растирание можно заменить легким поколачиванием, шлепками, которые столь же эффективны. Но считаю необходимым предупредить: если в каком-либо суставе руки идет воспалительный процесс, то с занятиями надо повременить.

Верзик Г.Л., г. Переславль-Залесский

7 упражнений для бодрости

Увидев в одном из номеров «ЛП» комплекс гимнастики «Утреннее пробуждение» (см. №21 за 2010 год), тоже решил поделиться своим опытом и рассказать, как я занимаюсь по утрам.

Обычно хмурым осенним или зимним утром, когда пора вставать, а на улице еще совсем темно, очень трудно заставить себя сделать что-нибудь полезное для здоровья. Понятно, что хочется полежать лишнюю минутку в теплой постели и не думать о том, что целый день надо будет решать какие-то вопросы, хлопотать. И тут помогает простая зарядка для бодрости, некоторые упражнения которой можно делать лежа, не вставая с постели. Эти упражнения входят в популярную сейчас систему пилатеса. Для выполнения гимнастики никаких тренажеров не понадобится. Необходимо только ваше желание и небольшое усилие воли.

1. «Плавание». Лежа на животе, вытяните руки вперед, ноги расположите на ширине плеч. На выдохе поднимите левую руку и правую ногу на 30 см и замрите на 10 секунд. Затем вернитесь в исходное положение.
2. «Кик на боку». Лягте на правый бок и вытяните правую руку вдоль постели. Левая рука – ваша опора. Держите голову ровно, не наклоняя ее ни к одному плечу. Поднимите обе ноги одновременно и через несколько секунд вернитесь в исходное положение.
3. «Мост». Лежа на спине, согните ноги в коленях, а ступни поставьте на ширину бедер. Руки вытяните вдоль тела. На выдохе втяните живот и медленно поднимите таз, опираясь на ноги. Через пару секунд плавно опуститесь.
4. «Поза планки». Лягте на живот, упритесь локтями и пальцами ног в матрац (если постель слишком мягкая, вам лучше перебраться на пол). Ноги на ширине плеч. На вдохе втяните живот и плавно оторвите таз от пола, чтобы ваше тело напоминало прямую линию. Задержитесь на несколько секунд, вернитесь в исходное положение.
5. «Тянушки-потянушки». Лежа на спине, вытяните руки вдоль туловища, а ноги поднимите, согнув в коленях. На выдохе выпрямите одну ногу и потяните ее вперед. Задержитесь в таком положении на несколько секунд и вернитесь в исходное положение. То же самое повторите другой ногой.
6. «Калачик». Встав с кровати, потянитесь, а потом присядьте на корточки. Прижмите голову к коленям, а руки вытяните вперед. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, постарайтесь сильно втянуть живот. Затем встаньте, расслабьтесь.
7. «Маятник». Поставьте ноги на ширину плеч, сцепленные в «замок» руки поднимите вверх и положите на затылок. Выполните наклоны вправо и влево.

Упражнений нужно выполнить совсем немного, но при этом можно получить огромный заряд бодрости на весь день.

Асин Е.О., г. Владимир

НЕБЕСНАЯ ПОКРОВИТЕЛЬНИЦА

По молитвам матушки Сепфоры – иеромонахини, прозорливицы и молитвенницы – мне было даровано исцеление.

Врачи поставили пугающий диагноз. У меня нашли гнойную мастопатию, да еще уплотнение. После обследования сказали, что операция неизбежна. Конечно, и переживала, и боялась – ведь дочка еще школьница. Когда случилась эта беда, мысленно обратилась к матушке Сепфоре, попросила ее о помощи. И разговаривала с ней, как с живой. Я знала, что матушка и при жизни исцеляла людей, и после своей кончины помогала.

Потом пошла в больницу, чтобы назначили день операции. Написали мне в направлении «13 мая», а это – день преставления матушки. Я продолжала молиться. И за неделю до операции сделала повторное УЗИ. Мне сказали, что случилось нечто необъяснимое, что я здорова, опухоли нет, операция отменяется. Так что 13 мая вместо операции я была на могилке у матушки Сепфоры – в монастыре Спаса Нерукотворного, который находится в селе Клыково, неподалеку от Козельска. Молилась и благодарила за спасение.

Схимонахиня Сепфора приняла монашеский постриг, когда ей был 71 год. Когда она жила в Клыково, то множество людей получили от прозорливицы полезные советы и утешение в скорбях. Схимница почила в Боге 13 мая 1997 года. В настоящее время на ее могиле происходят чудеса исцелений и Божьей помощи.

Клыковские монахи рассказывают, как в 2006 году приехал в монастырь вместе с паломниками один мужчина. Без костылей этот человек шагу не мог ступить. Да и с костылями передвигался с трудом. Ноги отекли и раздулись так, что перед поездкой домашние облачили его не в брюки, а в специально сшитые «чехлы», а ступни кое-как поместили в комнатные туфли, разрезанные в нескольких местах.

Мужчину привели в келью матушки Сепфоры, помазали святым маслицем, а напоследок отвели к могилке схимонахини. И он попросил оставить его там в одиночестве.

Когда же хватились, то мужчину найти не могли – только костыли у скамеечки остались. Обошли весь монастырь. Не знали, что и думать. Затем направились



к автобусу. А мужчина сидел в салоне как ни в чем не бывало.

Услышав, что его зовут, легко спустился по ступеням на землю. Земляки диву давались. Он же взволнованно рассказывал им, как сидел у могилы, мысленно просил у матушки помощи, не особенно надеясь получить ее. И вдруг явственно почувствовал, что его «деревянные» ноги оживают: вот колени дрогнули, вот уже пальцы шевельнулись. И ему захотелось встать и пройтись. Не веря себе, поднялся, сделал шаг, другой... И, забыв о костылях, изумляясь и радуясь такому внезапному исцелению, пошел к автобусу... Важно и другое: в монастыре, у матушкиной могилы, он обрел не только исцеление, но и веру!

Свитокина Е., г. Калуга

ПОМОЩЬ ВРАЧЕЙ НЕ ПОНАДОБИЛАСЬ!

О том, что чудотворные иконы помогают людям в самых безнадежных ситуациях, пишут много. Но моя подруга, например, спрашивает: «А как понять, к какой именно иконе надо обратиться? Ведь их много!»

Обращаясь за чудесной помощью Свыше, надо прислушиваться прежде всего к самому себе, к своему собственному сердцу. Душа человеческая, если дать ей возможность свободного выбора, никогда не ошибется – она сама приведет нас туда, куда нужно. В жизни мы чаще называем это интуицией. Но что такое интуиция, если не данная каждому человеку способность, пусть и не всегда, но в мгновения особой душевной тишины слышать голос Бога, зовущего нас к себе?

Расскажу о том, как одной моей дальней знакомой помогла икона Божией Матери «Троеручица». У Ирины а была травма правой руки – порваны сухожилия и поврежден нерв, из-за чего двигательные функции пальцев правой руки отсутствовали. Сначала ее лечили врачи местной клиники, а потом дали направление в больницу на операцию. Накануне она пошла в храм и заказала молебен «Троеручице» и слезно просила Божию Матерь помочь. Батюшка дал ей освященное масло и велел мазать больную руку.

Когда Ирина пришла на операцию, то больница была закрыта на карантин на три недели. Все это время она молилась и мазала руку святым маслом. Постепенно пальцы начали двигаться. Обошлось без операции. Врач очень удивился, сказал, что такое бывает редко.

Зайчишкина Е., г. Выборг

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МОЛИТВЫ

Решила сообщить вам молитвы от разных болезней. При желудочно-кишечных заболеваниях, а также при грыжах обращаются к святому Артемию. Читают молитву 3-4 раза в день.

Святый угодниче Божий, Артемие праведный! Призри милостивно на усердную молитву нас, грешных (имена), и твоим благомощным предстательством прощение согрешений наших у Господа испроси, преспеяние же в вере и благочестии и от козней диавольских ограждение исходатайствуй нам. Наипаче же моли Господа, да сподобит всех нас по христианской кончине Небесное Царствие получити, идеже вси праведнии купно с Тобою славят Отца и Сына и Святаго Духа во веки веков. Аминь.

При бессоннице надо молиться святому Иринарху.

О, преподобие отче Иринарше! Тебе предстояще, молим тя усердно ходатаем нашим присно быти и заступником. Испроси убо нам от Христа Бога мир, тишину, благоденствие, здравие и спасение, и от всех врагов видимых и невидимых ограждение, покрый же нас ходатайством твоим от нахождения всяких бед и скорбей, паче же от искушений врага темнаго, да вси мы с тобою прославляем Всесвятое имя Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Всего доброго.

Адрес: Куликовой Татьяне Порфирьевне, 656065, г. Барнаул, ул. Попова, д. 118, кв. 422

После того как мы переехали в съемную квартиру, я начала подкашливать. Сначала думала, что не долечила простудный кашель. Но дело оказалось в аллергии, так как в новом доме было много ковров и книг. Чтобы выяснить, на что у меня реакция, пришлось сделать аллергопробы. Особенно сильно у меня начинает першить в горле во время сна, когда я накрываюсь одеялом, или если прихожу в пыльное помещение. Аллерголог советует пить таблетки и избавиться от ковров, перовых подушек и книг. Есть ли другие способы профилактики и лечения аллергии? Существуют ли народные рецепты от этой напасти?

Инна Васильевна Морозова, г. Краснодар

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления, психолог.

Побеждаем аллергию

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Аллергия – это неадекватная реакция иммунной системы на вещества, которые безопасны для большинства людей. Механизм иммунного ответа очень сложен. Он включает выработку антител, являющихся «защитниками» организма. Задача антител – нейтрализовать вторгшиеся в организм вещества (так называемые антигены). При аллергии иммунная система как бы «превышает свои полномочия» и, потеряв управление, начинает реагировать на совершенно безобидное вещество как на опасное. Такая утрата управления и приводит к запуску разрушительных гиперреакций. Эти разрушительные реакции называют реакциями «гиперчувствительности» или «аллергическими», а антигены, ответственные за развитие аллергических реакций, – аллергенами.

КАК ЛЕЧИТЬ АЛЛЕРГИЮ?

Общее состояние организма имеет первостепенное значение при лечении аллергий различного происхождения. Тут важна экологическая обстановка в районе проживания, психологическая сторона вопроса, наличие серьезных стрессовых ситуаций и эмоциональной реакции на них.

О том, что ход аллергических реакций во многом зависит от состояния нервной системы, свидетельствуют результаты следующего опыта. В лабораторных условиях морской свинке вводили аллерген. Когда его через некоторое время ввели вторично, она погибла от анафилактического шока. Но если повторное введение аллергена свинкам производили под наркозом, они не только оставались живыми, у них не наблюдались какие-либо видимые реакции аллергии.

Поэтому на первом месте при лечении аллергии – спокойствие и нормализация работы иммунной системы организма. Поэтому начинайте с закаливания и процедур очищения организма. Об этом писали уже не раз. Больше гуляйте на чистом воздухе, а по вечерам принимайте успокаивающие ванны, которые и организм помогут очистить, и нервы подлечат. Используйте гомеопатические препараты, общеукрепляющие травяные настои и настойки.

В первое время важно исключить воздействие факторов, провоцирующих появление аллергии. Чтобы их выявить, хорошо сдать анализ крови на разные аллергены.

МУМИЕ ЛЕЧИТ АЛЛЕРГИЮ

Мумие считается одним из эффективных средств для лечения аллергии. Растворите смолу в концентрации 1 г на 1 л теплой воды и принимайте ее1 раз в день по утрам натощак, за 1 час до еды. Дозировка приема должна быть равной 100 мл раствора мумие для взрослых и детей старше 10 лет, 70 мл – для ребятишек от 4 до 7 лет включительно, а для самых маленьких – малышей от 1 года до 3 лет – это средство не подойдет. Если аллергия выражена сильно, то принимайте мумие 2 раза в день – утром и днем за час до еды. Проведите курс лечения мумие в течение 21 дня, а если понадобится, то повторите его через 10 дней перерыва.

Во время лечения запрещены алкогольные напитки, курение и прием препаратов, воздействующих на мозг.

ПРОФИЛАКТИКА

Уберите из комнаты мягкие игрушки, лишние вещи, ковры. Если вы привыкли пылесосить квартиру, то пользуйтесь пылесосами с НЕРА и водяным фильтрами, которые не дают пыли попасть обратно в воздух. Аллергия на пыль на самом деле является реакцией на продукты жизнедеятельности пылевых клещей. Белье и одеяла, коврики и игрушки чаще стирайте. Чтобы наверняка избавиться от клещей, игрушки сначала подержите ночь в морозилке, а потом уже отправляйте их в стирку.

Если вы долго возились с пыльными вещами – одеждой, книгами или подметали и пылесосили пол, то примите душ, пополощите водой горло и промойте нос. При аллергии на пыльцу или тополиный пух после прогулок можете полоскать горло настоем травы календулы или валерианы.

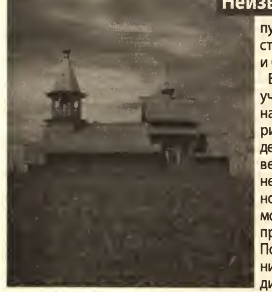
Обеспечьте в своей комнате наличие свежего воздуха. Он не должен быть сухим, поэтому распыляйте воду из пульверизатора по комнате или ставьте емкости с горячей водой, чтобы вода испарялась и воздух насыщался влагой.

ФИТОТЕРАПИЯ

- Залейте 1 ст. л. корней пырея 1 стаканом кипятка в термосе, дайте настояться 3–4 часа. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.
- При крапивнице и аллергическом насморке принимайте настой корней одуванчика и цветков яснотки (крапивы глухой). Возьмите по 1 ст. л. порошка той и другой травы, залейте 0,5 л кипятка и дайте 2 часа настояться, предварительно укутав. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды и перед сном.
- Залейте четверть стакана растертых шишек хмеля 1 стаканом кипятка, дайте настояться, укутав, в течение 20 минут и процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Смешайте в равных частях плоды шиповника и корень одуванчика, размолотые в порошок. Залейте 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение 2–3 месяцев.

ТАЙНА СТАРОГО МОНАСТЫРЯ

Неизвестная субстанция для преодоления стресса



Сколько же на Земле «проклятых» мест, где тебя вмиг одолевает состояние стресса и напряжения, а глубокая депрессия уже не оставляет надежд на радость! Но ученые быстро находят причины этих бед. В одних случаях сказывается повышенная радиация. В других – сквозь микротрещины из недр поднимается нехороший для психики человека газ. В третьих – пагубно влияет аура растущих там мрачных вековых деревьев.

Но был случай нетипичный, долго загонявший ученых в тупик. Речь, правда, шла о местах противоположного свойства – благостных, несущих людям чувство радости и покоя. Более того, человек ощущал там приливы умственной работоспособности, мягкое тонизирующее воздействие на нервную систему. И это вроде бы говорило о наличии некой неведомой субстанции.

– Попусту вы здесь что-то эдакое пытаетесь найти, – сходу все расставили по местам бывалые путешественники. – Рядом же старинный монастырь, от него и благостная аура!

Все верно. Но швейцарские ученые искали не зря. Они нашли здесь и нечто материальное: неизвестную прежде целебную субстанцию, естественным путем приводящую нервы в порядок. Секрет, можно сказать, стлался по земле. В монастырской округе издавна произрастала Avena sativa. По-простому – особый вид никем не культивируемого дикого зеленого овса. «Гадкий утенок», если хотите. Но в руках ученых он превратился в «прекрасного лебедя».

Когда из растения выделили экстракт, стало понятно – это открытие! И как вовремя оно подоспело, чтобы вырвать нас из цепких лап стрессов, депрессий, беспросветной эмоциональной усталости. Неудивительно, что швейцарские и немецкие медики вскоре создали для людей, живущих в разных уголках мира, новый, чрезвычайно эффективный препарат. В России он называется «Нуровена».

Таблетки этого природного нелекарственного средства не только снимают тревожность, сглаживают последствия стрессов и нервного переутомления. Они способны на большее. «Нуровена» еще и активизирует мозговую деятельность. Настраивает мозг на позитивное мышление, улучшает концентрацию внимания, помогает человеку быстро и качественно принимать решения. И все это – без нежелательных побочных эффектов. Таких, например, как головная боль, заторможенность и т. д.

Высокую эффективность таблеток «Нуровена» швейцарские ученые объясняют тем, что основу нового препарата составляет биологически активный флавоноид – изовитексин, который, как вы, наверное, уже догадались, выделяют из экстракта того самого монастырского овса. Он, правда, выращивается теперь и в других благостных местах Европы.

Включен в «Нуровену» также витамин С. Сам по себе он защищает нас от эмоциональных и умственных перегрузок, но одновременно резко усиливает и целебное воздействие изовитексина.

Новый препарат «Нуровена» уже продается в аптеках. Он действительно нужен всем. Ведь ему по силам мягко и без потерь вырвать человека из страшного плена депрессий, стрессов и истерик.

Роман Григорьев

Свои вопросы вы можете задать по телефону:
☎ 8-800-505-20-02
по России звонок бесплатный.



СГР № 77.99.23.3.У.8444.10.08 Не является лекарством.

МОЯ БОРЬБА С ОСТЕОХОНДРОЗОМ

Я двадцать лет проработала на конвейерной ленте на заводе. Приходилось долго стоять, немного склонив голову, поэтому постоянно побаливала верхняя часть спины. А однажды так шею прихватило, что пришлось вызвать врача. Госпитализировали меня с остеохондрозом шейного отдела, хорошо, что хоть грыжи не обнаружили. Тут и началась моя «веселая» жизнь – физиотерапия, лечебная физкультура, массаж. Конечно, в острый период болезни пришлось отлеживаться на больничном, хорошо, что руководство у меня понимающе к этому отнеслось. Вообще-то, у нас на работе выдавали отличную медицинскую страховку. В нее входила возможность проходить регулярные обследования, делать несколько сеансов массажа в год и еще всякие дорогие обследования. Я же вовремя не воспользовалась всеми этими благами и теперь пожинаю плоды своей безалаберности. Мне даже дочка все время говорит, что я несмотря на нагрузку могла бы с такой страховкой иметь спину здоровее, чем у нее, а мне все лень было до докторов добраться.

Конечно, в итоге я была вынуждена обратиться к неврологу, потом к хирургу, потом – к физиотерапевту. И чувствую, что на этом мое лечение не закончится.

Чтобы снять отеки, которые усиливают боли в спине, я начала пить бруснику. Наполнила бутылку на одну треть плодами и листьями брусники, остальные две трети залила спиртом, дала настояться на солнце. Пила по рюмке 2 раза в день, запивая небольшим количеством воды, в течение 2 недель.

Когда настойка закончилась, я сделала двухнедельный перерыв и потом продолжила лечиться настоем на брусничных листьях. 3 ст. л. сухих листьев залила 600 мл кипятка, прокипятила на маленьком огне 2 минуты и дала 1 час настояться, процедила и пила по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Дочка попросила маму своей подруги привезти из деревни побольше сенной трухи, чтобы я делала из нее полные ванны. Во время острой боли я избегала сильнодействующих процедур, но на этапе восстановления ванны мне очень помогли. Я брала по большому пакету трухи, пересыпала ее в холщовый мешок и недолго варила в кипятке. Выливала в ванну температуры тела и лежала в ней около 10-20 минут. Принимала ванны ежедневно в течение месяца.

Сейчас я посещаю занятия по лечебной физкультуре. Приходится ходить в поликлинику 2-3 раза в неделю, но скоро, надеюсь, я смогу заниматься самостоятельно дома. Я уже почти запомнила весь комплекс полезных упражнений. Например, каждый день я выполняю простые действия. Надавливаю лбом на ладонь и напрягаю мышцы шеи. Упражнение выполняю 3 раза по 7 секунд. Затем давлю на ладонь затылком. Делаю это также 3 раза по 7 секунд. Выполняю то же самое, надавливая левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд), а затем правым виском на правую ладонь (3 раза по 7 секунд). Давлю медленно и упорно, напрягая мышцы шеи.

Чувствую себя намного лучше, шея практически не болит. Но теперь мне очень опасно перегружаться – это сразу же ухудшает состояние позвоночника. Пришлось сократить время работы почти на треть, но теперь ничего не поделаешь.

Я только сейчас поняла, что здоровье важнее денег.

Петрова П.Л., Московская обл.

СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ

После 40 лет я начала поправляться. Несмотря на то что до этого возраста моя фигурка была стройной и изящной, я не сильно расстраивалась. Все-таки возраст должен давать о себе знать, к тому же мужчины любят полненьких – так я рассуждала и пыталась оправдать собственную лень. Год за годом мой вес все увеличивался. Если в 45 у меня было всего 4-5 лишних килограммов, то к 50 годам мой вес превышал норму уже на 15 килограммов. Когда избыточные килограммы еще немного подросли, я почувствовала, что мне стало трудно дышать. Раньше я могла подняться на свой четвертый этаж без каких-либо проблем, а теперь уже на втором начинала задыхаться.

Даже этот грозный симптом не вразумил меня – я решила, что одышка тоже связана с возрастом, тем более что большинство моих подруг к 50 годам уже периодически мучились сердцем и давлением.

Но потом все же мне пришлось обратиться к кардиологу, который ошарашил меня тем, что мои 13-14 килограммов лишнего веса здорово подсадили мое сердце. Без похудения нет смысла лечить сердечно-сосудистую систему – таков был его вердикт. Каждый лишний килограмм веса повышает нагрузку на сосуды и сердце, заставляя организм работать на износ, обслуживая все мое тучное тело. Кардиограмма к тому времени показывала ишемическую болезнь, поэтому мне пришлось взяться за фигуру.

Села на диету, отдав предпочтение овощам и фруктам, но сразу от всего привычного отказываться не стала. Сначала просто начала пить чай без сахара, потом вместо сладких булочек стала готовить подсушенный хлеб. Вместо бананов покупала апельсины и мандарины, а в качестве десерта использовала хлебцы с отрубями.

Для поддержки сердца начала пить плоды боярышника. 1 ст. л. сухих плодов заливала горячей водой, доводила до кипения, потом давала настояться несколько часов и процеживала. Пила по трети стакана 3 раза в день.

Я пошла плавать в бассейн, что сразу же сказалось на фигуре. Конечно, резко я не похудела, но зато суставы стали намного лучше себя чувствовать.

Из-за избыточного веса колени сильно болели, ведь на них приходилась большая часть нагрузки. Вода не только улучшила обмен веществ и фигуру, но и подлечила колени. Ходила на плавание 3-4 раза в неделю по полчаса, причем до бассейна и обратно шла пешком. Дорога в одну сторону занимала 20-25 минут, что сжигало немало дополнительных калорий.

Конечно, все мои усилия даром не прошли, но я жалею о том, что запустила себя до такой степени. Если бы мне спохватиться вовремя, сердцу и суставам не пришлось бы испытывать перегрузки, да и в целом здоровье так не пострадало бы.

Мария Алексеевна Тумякина, г. Вологда

СОЛЕНЫЙ МЕД ДЛЯ ДЕСЕН

Раньше у людей и зубы, и десны были крепче, потому что питались все-таки не такой рафинированной пищей. Сегодня редко встретишь человека, который просто так грызет сырую морковку, а про репу люди узнают только из сказок. Для нас яблоко, пожалуй, самый твердый фрукт, который мы иногда грызем. Вот десны и становятся рыхлыми, воспаленными, а потом вылетают зубы. Когда я заметила у себя, что десны кровоточат, сразу всполошилась. Стала перебирать народные рецепты и нашла самый простой, удобный для занятого человека и, самое главное, толковый.

Возьмите произвольное количество натурального меда и вмешайте в него столько поваренной или мелкой морской соли, чтобы было на вкус очень солено. Втирайте эту смесь в десны, когда есть возможность, но не реже одного раза каждый день. Продолжайте до тех пор, пока не исчезнет кровоточивость.

Поначалу это неприятная и немного болезненная процедура, но надо перетерпеть и настойчиво натирать десны. Только делайте это деликатно, без лишних усилий. Потерпите, сколько сможете, а затем сполосните рот теплой кипяченой водой или отваром дубовой коры или шалфея.

Нина Никаноровна Никитина, г. Тобольск

СУХОЙ КАШЕЛЬ ЛЕЧИМ ИЗЮМОМ

Сухой кашель – самый неприятный, причиняющий боль в груди, избавиться от него особенно трудно. Он остается как осложнение после гриппа или простуды и, если не вылечиться, может привести к хроническим заболеваниям. Я на себе испытала все эти трудности, пока не стала постоянно заниматься здоровьем. После лечения лекарствами я не успокоилась и стала пить отвар изюма. Этот рецепт у нас дома любят все, используют его давно.

200 г изюма промойте, залейте 0,5 л воды, прокипятите на умеренном огне в течение 15–20 минут под крышкой, остудите и пейте по половине стакана 3–4 раза в день до тех пор, пока кашель окончательно не пройдет.

Еще эффективнее отвар изюма с луковым соком, он хорош при кашле, насморке, болезнях горла:

100 г изюма залейте стаканом кипятка и настаивайте 10 минут, отожмите, процедите, смешайте со столовой ложкой лукового сока и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. При сильном кашле и бронхите можно 30 г изюма настоять в холодной кипяченой воде 45 минут и съесть с горячим молоком перед сном.

Средство безвредное, поэтому лечиться им можно длительное время. В изюме много биологически активных веществ и микроэлементов, которые способствуют восстановлению наших бронхов, легких и дыхательных путей. Заодно укрепляются нервы и исчезает раздражительность.

Полина Васильевна Ростова, г. Новосибирск

ЕСЛИ БОЛИТ ШЕЯ

Шея может болеть не только по причине шейного остеохондроза. Иногда боль возникает из-за сквозняка или неудобной позы во время сна. Во всех этих случаях поможет одно и то же средство – медовый массаж. Его можно сделать самостоятельно, но все-таки это не очень удобно. Лучше попросить кого-то помочь. Перед массажем легонько разотрите больное место капелькой пихтового масла.

Перед процедурой массажа добавьте в 100 г меда 1 г мумие, предварительно растворив его в 1 ч. л. теплой кипяченой воды, и тщательно перемешайте. Нанесите массу на шею и приступайте к массажу: прижимайте ладони к коже похлопывающими движениями от лопаток к голове. При этом кожа будет прилипать к ладоням и быстро краснеть за счет усиления кровообращения – это признак, что массаж делается правильно.

Если будет немного больно, потерпите. Массаж продолжают до тех пор, пока мед не загустеет и не станет грязного цвета. Мед хорошо вытягивает токсические вещества, снимает отеки и воспаление. После процедуры можно втереть в больное место небольшое количество обезболивающей мази и укутать шею теплой повязкой. На следующий день наступит облегчение. Этим способом можно лечить поясничный радикулит, остеохондроз. Главное после массажа – обеспечить покой и исключить охлаждение. Поэтому самое удобное время для медового массажа – вечер перед сном.

Антонина Корниенко, г. Сумы Харьковской обл.

ЧЕМ ГОРЛО ПОЛОСКАТЬ?

Известно, что при ангине и других воспалительных заболеваниях горла его надо часто полоскать. Это надо делать, чтобы удалять налет с глотки, вымывать «пробки», потому что все это является питательной средой для размножения бактерий, вирусов и т. д. Дома у каждого всегда найдутся полезные продукты, с помощью которых лечиться можно с наибольшей пользой и результатом. Один из таких продуктов – свекла. Читатели знают, что при насморке хорошо помогают капли в нос из свекольного сока, они не травмируют слизистую оболочку носа и к ним не возникает привыкания. Так же успешно свекольным соком можно полоскать горло.

Пол-литровую банку наполните натертой свеклой, добавьте 1 ст. л. яблочного уксуса, настаивайте в течение часа, после этого отожмите сок. Полощите им горло несколько раз в день.

Свекольный сок в сочетании с яблочным уксусом усиливает свои бактерицидные свойства. Лечение ангины требует терпения. Поэтому полоскать горло необходимо не менее трех недель.

Тамара Юрьевна Копейкина, г. Рязань

ЧЕЛОВЕК ЧЕЛОВЕКУ КТО?

Во времена моей молодости часто можно было услышать присказку «Человек человеку друг и брат». Так говорили, когда малознакомые люди вдруг оказывали кому-то бескорыстную помощь. Помощь приходила в самые неожиданные моменты: от вовремя поданной руки выходящей из автобуса женщине до постройки дома всем колхозом. Наверное, сегодня молодым в это трудно поверить, но так было сплошь и рядом. Люди умели не только дружить, но и помогать друг другу.

Тем более я недоумевал, узнав о недавних событиях в Москве. Когда террористы взорвали две станции метро и люди не могли добраться вовремя в нужное место, нашлись ведь рвачи на собственных автомобилях, которые за извоз запрашивали неимоверно завышенную цену! Правда, поблизости оказалось немало и других граждан, которые бесплатно подвозили людей. Но те паршивые овечки, стремящиеся нажиться на всеобщем горе, очень сильно портят картину мира.

Порой создается впечатление, что канула в Лету элементарная взаимопомощь. Мало кому придет в голову пойти к соседу с просьбой о помощи. Не за спичками или солью и не за тем, чтобы денег занять, а если вдруг случится что-то действительно серьезное... Кто посидит сегодня с маленьким ребенком или сбегает в аптеку за лекарством? Сколько можно собрать человек, которые помогут тебе хотя бы забор починить? Я уж не говорю – дом построить. Устроить такое можно только за деньги. Понятно, что любой труд должен быть оплачен, и никто никому ничем не обязан. Но раньше люди сами вызывались помочь, поддержать человека. Была искренняя заинтересованность без пресловутого принципа «ты – мне, я – тебе».

Мало того, я стал замечать, что просто исчезает такая человеческая черта, как доброжелательность. Можете поэкспериментировать: попробуйте, идя по улице, улыбнуться прохожим и посмотрите на ответную реакцию. Да что там прохожие! В конце концов, они чужие люди. Попробуйте просто так к кому-нибудь из знакомых в гости напроситься, когда у вас плохо на душе. Скорее всего скажут, что очень заняты. А если придешь к кому-то без предварительного звонка по телефону, вообще дверь могут не открыть. Я, конечно, понимаю, что сегодня непросто принимать гостей, тем более – незваных. Одними разговорами не займешь, а угостить подчас просто нечем. Но ведь раньше тоже жили небогато, просто относились к этому спокойнее, не жалели для друзей душевного тепла и заботы.

А ведь на этом и должны строиться человеческие отношения. Я очень рад, что хотя бы в «Лечебных письмах» люди отзываются на чужую боль и беду. Может, с нас возьмут пример и другие люди.

Игорь Андреевич Спирин,
г. Калининград

Дорогие читатели! Если у вас есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Я работаю врачом. Каждый день через мои глаза, мой ум, мое сердце проходят десятки людей. Волей-неволей набирается опыт. Я вижу, что люди почему-то повторяют ошибки друг друга. Это очень досадно. Может быть, прочитав мое письмо, люди будут жить правильнее и делать меньше ошибок.

Болезнь – беда или благо?

БОЛЕТЬ ДОЛЖНО БЫТЬ СТЫДНО!

Немецкий философ В. Гумбольдт писал, что болезнь нужно расценивать как извращенное мышление и болеть должно быть стыдно.

Чем старше я становлюсь, тем больше соглашаюсь с этим философом. Болезнь следует понимать как расплату за невежество и омраченность. В основе всех наших заболеваний, прежде всего, лежат неправильные мысли. Эти мысли тянут за собой неправильные поступки и разрушительные чувства. Из-за неправильных мыслей преждевременно старятся, болеют и умирают. Чтобы быть здоровым, надо научиться правильно думать и чувствовать.

НАДО ДУМАТЬ!

Например, часто причиной болезней являются легкомыслие и необдуманные поступки. Что называется, мы крепки задним умом. Нужно думать, когда вы собираетесь идти на рискованное предприятие. Неважно, что это: прыжок с парашютом без подготовки или поход на байдарках по реке, не умея плавать.

Рискованным предприятием может быть и неумеренное возлияние, и неудобная обувь, особенно в гололед, и одежда не по сезону.

90% всех больных лор-врача – это жертвы собственной глупости и неосторожности, которые не смогли или не захотели учесть погодные условия. А 98% пациентов травматологов – это жертвы собственной или чужой неосторожности. А что такое неосторожность? Да те же легкомыслие и необдуманность поступков.

ПОСПЕШИШЬ – НЕ ТОЛЬКО ЛЮДЕЙ НАСМЕШИШЬ

Очень часто болезнь развивается из-за искаженного образа жизни, в основе которого лежат гонка, спешка и суета, когда стрелка часов превращается в хлыст. Страх не успеть, страх упустить – ложный страх. Посмотрите, как некоторые водители несутся по улицам, нарушая правила, а у светофора оказываются вместе с теми, кто ничего не нарушал. Они подвергают и свою и чужую жизнь опасности. Но самое страшное – они разрушают свое здоровье изнутри, находясь в постоянном стрессе.

Мудрецы на улице выделяются тем, что в спешащей толпе шествуют величественно и неторопливо. Мудрый планирует свою жизнь, свой день таким образом, чтобы успевать неспешно. Именно этим и отличаются настоящие аристократы.

ЖИТЬ КАК ВСЕ

Человек частенько может не учитывать или переоценивать свои силы и возможности, вот тогда наступает расплата за притязания, которые ему не по плечу. Кстати, именно эта причина является очень распространенной в развитии психосоматических заболеваний. Попытка поднять непосильный эмоциональный груз заканчивается «психосоматической грыжей». Такова плата за непомерное тщеславие, честолюбие, гордыню.

Есть так называемое желание жить как все. Именно оно и толкает человека на дела и поступки, которые ему не по плечу. Зачем нужно строить трехэтажный дом, как у соседа, если деньги есть только на небольшую дачку? Зачем соревноваться в ловкости с гимнастом, если вы никогда спортом не занимались? Зачем добиваться женщины, потребности которой вам не удовлетворить?

СТРАСТЬ, ОТНИМАЮЩАЯ СИЛЫ

Когда человек живет только сиюсекундными чувствами, игнорируя доводы рассудка, расплата неминуема. Желание пить, курить, обжираться, жить ни о чем не думая, а только удовлетворяя свои пристрастия и привычки, – дорога в болезнь. Громоздя ошибку на ошибку, человеку очень трудно остановиться. Зачастую мне говорили больные: «Если я не буду пить и курить, то зачем жить? Лучше умереть, чем есть по утрам овсянку!» Каково?!

Можно подумать, что только для того и родился человек, чтобы успешно вести себя к болезни и страданиям. Даже тяжело болея, многие люди не хотят отказаться от своих пагубных привычек. Некоторые даже предпочитают умирать, но не отказываются от того, что их губит.

Иногда люди с необыкновенной страстностью, до исступления добиваются чего-то. Добиваются изо всех сил и теряют на этом здоровье. Они добиваются своего, но победа пиррова. Страсть отняла все силы и забрала здоровье.

НЕНУЖНОЕ ТЕРПЕНИЕ

Довольно часто здоровье уносит ненужное терпение. Когда живут «ради детей» с ненавистным супругом или супругой, когда раболепно подчиняются на работе недостойному, когда любят, но не борются за любовь, когда страстно хотят чего-то всю жизнь, но так и не решаются добиться желаемого, когда не умеют сказать «нет» – приходит болезнь. Она является платой за ненужное, лишнее, вредное терпение.

Это терпение умножает страдания не только этого человека, но и того, кого терпят с муками. Ведь придет час, и мучитель должен будет ответить перед судом своей совести, и она накажет его болячками – это точно.

О СОВЕСТИ

Не зря есть поговорка, что только с чистой совестью спят спокойно. Совесть нельзя измерить ни на каких весах. Но муки совести – совершенно реальная сила, уносящая здоровье.

Подлость, ложь, трусость, участие в неправедном – всегда наказываются болезнями. Люди, живущие нечестно и страдающие от неотвратимого возмездия, всегда болеют.

У человека есть внутри голос Бога. Он сам себе судья. Никто не сможет наказать человека так сильно, как он наказывает сам себя через муки совести.

КАЖДОМУ – СВОЕ

Пока у нас не будет стыдно быть больным, как это было в Древней Греции, люди будут болеть, да еще и хвастать своими болезнями. Я эти разговоры слышу во всех коридорах поликлиники – одни больные хвалятся перед другими, что они болеют дольше и больше кого-то. На мой взгляд, нужно материально поощрять тех, кто в течение года не болел, тогда у нас станет выгодно быть здоровым. Может быть, тогда у нас появится мода на здоровье, а не на рекламу различных лекарственных средств.

Желаю всем здоровья, добрых, умных мыслей и чувств.

Шапиро Б.М., г. Тверь

«СТЕВИЯ ПЛЮС» – НАТУРАЛЬНЫЙ САХАРОЗАМЕНИТЕЛЬ

Верный путь к здоровью, доступный всем желающим, – это путь через осознание природы и единение с ней. Природа дала в руки человеку мощное средство для борьбы с недугами – растительный мир. Наша задача – разумно и эффективно использовать этот дар.

Таблетки ***«Стевия плюс»*** – полностью натуральный сахарозаменитель на основе стевиозида – экстракта медовой травы стевии. Стевиозид – вещество неуглеводного происхождения, усваивается без помощи инсулина, поэтому незаменим для людей с повышенным содержанием сахара и избыточным весом. Он оптимизирует обменные процессы, улучшает работу поджелудочной железы, нормализует содержание сахара и холестерина в крови, нормализует давление, укрепляет капиллярную систему.

Также он отличный корректор веса, т.к. практически не содержит калорий, помогает бороться с чувством голода. Обладает противодрожжевым и противогрибковым действиями, не вызывает кариеса зубов при употреблении, т.к. подавляет рост патогенной флоры. Он не разрушается при нагревании, что делает его превосходным компонентом продуктов, подвергающихся термообработке.

Благодаря входящему в состав таблеток инулину мы обеспечиваем организм растворимыми пищевыми волокнами, которые стимулируют рост полезной микрофлоры кишечника (бифидо- и лактобактерии). А это ведет к нормализации моторной функции кишечника, повышению иммунного статуса организма, очистке организма от токсинов, радионуклидов, тяжелых металлов (благодаря адсорбции на нерасщепленной части инулина). В отличие от синтетических сахарозаменителей он полностью выводится из организма и **не имеет послевкусия.**

При приеме таблеток ***«Стевия плюс»*** Вы оздоравливаете организм, а именно:

- **снижаете уровень глюкозы и холестерина в крови;**
- **нормализуете артериальное давление;**
- **нормализуете нарушенный обмен веществ;**
- **восстанавливаете полезную микрофлору кишечника;**
- **повышаете иммунитет;**
- **укрепляете капиллярную систему;**
- **подавляете чувство голода (соответственно происходит коррекция веса);**
- **осуществляете профилактику кариеса – при этом удовлетворяете врожденную потребность в сладком.**

Таблетки ***«Стевия плюс»*** *– 100% натуральный продукт, обеспечивающий здоровье и долголетие.*

Одна таблетка = 1 ч.л. сахара



С пожеланиями здоровья – коллектив «Артемизия».

Спрашивайте в аптеках и специализированных отделах магазинов:
Тел. (495) **720-77-41** – для консультаций.
Тел. (495) **772-99-77** – оптовые и мелкооптовые закупки.
Тел. (495) **517-35-52** – интернет-магазин, доставка по России.

ООО «Артемизия». 117042, г.Москва, ул.Южнобутовская д.45.ОГРН 11077460048728 Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.11.3.У.3135.5.10 от 12.05.2010г.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Колени просят

Если у человека болит нога, то чаще всего это колено – крупный и очень уязвимый сустав. Полная неспособность к передвижению при его повреждении встречается редко, однако любая ступенька превращается в непреодолимое препятствие. Есть ли способы помощи больным коленям? На вопросы «Лечебных писем» отвечает бывший спортсмен, а ныне мануальный терапевт, автор книг и статей по лечению суставов и позвоночника, создатель собственного метода лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата В.Д. ГИТТ.

– Виталий Демьянович, в нашей прошлой беседе («ЛП» №20, 2010 г.) вы рассказывали о лечении тазобедренных суставов при коксартрозе. Но заболевания и травмы коленных суставов встречаются куда чаще. Почему это происходит?

– То, что колени страдают чаще – не удивительно, ведь коленный сустав устроен сложнее тазобедренного. Между трущимися поверхностями там находится мениск, устойчивость сустава при движениях и нагрузках обеспечивается системой прочных связок, а к коленной чашечке еще крепится мощное сухожилие, разгибающее ногу. Поэтому наиболее частая причина заболеваний коленных суставов – травмы. Разбивать коленки, ушибать их дети начинают с ранних лет. Но с возрастом характер травм меняется. При занятиях спортом часто рвутся крестовидные связки, трескается мениск. Нередко и молодые, и пожилые люди ломают ноги. Операции, наложение гипса и длительная неподвижность могут спровоцировать развитие артрозов-артритов.

– Допустим, человек подвернул ногу так, что болит колено. Что делать?

– Если колено распухло, а внутри чувствуется резкая боль, то, скорее всего, надорваны связки. Возможно, травмирован мениск. Первым делом надо срочно уменьшить внутреннее кровоизлияние и отек. Для этого туго перевяжите колено эластичным бинтом. Сверху желательно приложить грелку с холодной водой. Больную ногу положите на возвышение. Если надо, примите анальгетик. Время от времени бинт нужно снимать и давать ноге передышку. Ни в коем случае не применяйте в первые дни после травмы тепловые процедуры и разогревающие мази типа финалгона или випратокса.

Если в области травмированного сустава появилось мягкое выпячивание, как будто наполненное жидкостью, то возьмите кусок мягкого поролона и обмотайте его бинтом, чтобы получился упругий шарик размером чуть больше опухоли. Наложите его на место выпячивания и обмотайте эластичным бинтом. За несколько дней все пройдет.

– А когда можно греть колено?

– Первые тепловые процедуры для колена делают через 3-4 дня после травмы. Можно прикладывать грелку, ставить компрессы или натирать колено раздражающими мазями. Очень полезно и приятно, сидя в ванне, массировать больное место горячей водой из душа. Еще полезнее контрастный душ. Но вначале, пока не выработалась привычка, применять его следует с осторожностью. Через месяц или около того, если травма была первой, боли практически пройдут...

– И нога снова будет работать в полную силу?

– К сожалению, так происходит не всегда. В некоторых случаях нога утрачивает подвижность – ее не удается полностью согнуть. Или удается, но с болью. Сустав «зарос», надо начинать лечение.

Другое осложнение: вдруг ни с того ни с сего сустав «заклинивает», и любое движение становится невозможным. В области суставной щели появляется сильнейшая боль, которая еще усиливается при малейшем движении. Это «мышка», то есть оторвался кусочек хряща, скорее всего, от мениска и передвигается по суставу. А как попадет в суставную щель, так ногу и заклинит.

– И что тогда делать?

– Не впадать в панику, но и не пытаться преодолеть боль, продолжить движение, иначе можно серьезно повредить суставные поверхности. Если позволяют условия – сядьте и попытайтесь, опираясь на носок и слегка покачивая ногой, очень осторожно двигать коленом вверх-вниз, тем самым расширяя суставную щель со стороны «мышки». Несколько минут таких движений – и боль неожиданно проходит. Куда же делась «мышка»? Путешествует где-то по суставной сумке. К счастью, «мышка» долго не «живет». Месяц-другой – и она перестанет появляться в неположенном месте. Так что не отчаивайтесь!

Если эта травма – первая и заболевание только начинается, а пострадавший человек молод, можно приступать к разработке сустава.

– Как же разрабатывают коленный сустав?

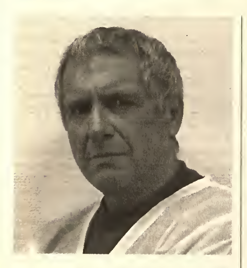
– Принцип тот же, что и при лечении тазобедренного сустава. Это прежде всего упражнения по типу «шалтай-болтай». Помните Шалтая-Болтая, который сидел на стене или скорее на заборе? Конечно, он болтал ногами, как делают многие дети. Интересно, что при болтании ногами нагрузка на колени нулевая, а значит, разрушения сустава не происходит. Но движение есть, оно обеспечивает протекание синовиальной жидкости между суставными поверхностями и способствует восстановлению сустава. А еще требуются обработка больного сустава руками и диета.

– Давайте начнем с упражнений. Какие из них восстанавливают колено после травмы?

– Вот основное упражнение. Держась руками за опору, вы делаете легкие приседания. Их глубина – до первой легкой боли. Выполнять их следует 2 раза в день по 5-10 минут, с перерывами, не допуская резкой боли.

Часто после травмы колена человеку бывает тяжело нагибаться, возникают тянущие боли в задней поверхности бедра, особенно под коленом, потому что из-за отсутствия должной нагрузки укорачиваются сухожилия. Для лечения советую упражнения с наклонами. Например, вы садитесь на пол, вытягиваете ноги и наклоняетесь вперед до появления легкой боли. Теперь обхватите ноги руками и слегка покачивайтесь вперед и назад. Угол наклона роли не играет, ориентироваться надо только на болевые ощущения. Выполняйте упражнение 2-3 раза в день по 3 минуты. В конце прогните спину назад. Одного-двух месяцев таких занятий вполне достаточно для восстановления подвижности и прекращения болей в суставе.

ПОМОЩИ



– Ну теперь-то можно считать себя здоровым?

– Увы, практика показывает, что у подавляющего большинства пациентов одной травмой дело не ограничивается. А лечить каждую последующую травму становится все трудnее, и развитие артроза гарантировано. Причина в том, что у коленного сустава лишь одна степень свободы (сгибание-разгибание). При боковых или скручивающих нагрузках сустав теряет устойчивость, травмируется. Ни укрепление мышц ног, ни бег трусцой здесь не помогут. Для профилактики травм колена нужно увеличить гибкость, подвижность коленного сустава, тогда он при поперечных нагрузках не ломается. А добиться этого можно, выполняя цикл упражнений для растяжки коленных суставов.

– Что это за упражнения?

– Они напоминают подготовку к некоторым йоговским позам. Сядьте на пол, одну ногу положите прямо, а стопу другой – на бедро первой. Слегка нажимайте на колено, стараясь придавить его вниз. Поменяйте ноги. Затем, сохраняя предыдущее положение, делайте наклоны к вытянутой ноге.

Дальше, соединив подошвы, подтяните ноги к ягодицам. Руками прижимайте колени к полу. В этом же положении делайте наклоны вперед.

Аккуратно, придерживаясь руками, постарайтесь сесть между пятками, носки врозь.

Сядьте на стул или на пол. Широко расставьте согнутые ноги и, не отрывая их от пола, сводите колени вместе, помогая руками. Каждое из этих упражнений надо выполнять 1-2 минуты, желательно 2 раза в день.

– Но что делать тем, у кого колени болят много месяцев или лет, суставы деформированы, воспалены, почти неподвижны?

– При хронических заболеваниях коленных суставов или если артрозом поражен не один сустав ноги, а несколько, я советую делать следующие два упражнения. Они чрезвычайно легкие, безболезненные и применимы даже в крайне запущенных случаях.

«Шалтай-болтай» для коленей. Сядьте на высокий стул, так чтобы ноги свободно свешивались, не доставая пола. Слегка покачивайте полностью расслабленными ногами. Амплитуда движений – не более 10 см, и важно, чтобы при этом не ощущалось ни малейшей боли. Выполнять упражнение надо 2-3 раза в день по 5-10 минут. Если ноги начнут затекать, прекратите упражнение и немного полежите, приподняв их. Если устанут мышцы, просто отдохните. Постепенно вы сможете тратить на зто упражнение часы, выполняя его где угодно, даже на работе. Самым тяжелым больным делать его надо по 5 минут каждый час.

– А второе упражнение какое?

– Его можно назвать «Топ-топ – шлеп-шлеп». Сядьте на стул, лучше низкий. Подошвы стоят на полу. Расслабленно «ходите», отрывая от пола на 1-2 см и свободно опуская только носки, только пятки или чередуя то и другое. Пауза между движениями 1-3 секунды. Общее время выполнения – 1 час в день. Упражнение также полезно при заболеваниях голеностопных и тазобедренных суставов. При серьезных заболеваниях его надо выполнять много часов в день – дома, на работе, в метро, в ресторане... Если вы все делаете правильно, то не должны ощущать ни боли, ни усталости!

– Вы сказали, что нужно прорабатывать больной сустав руками. Как это делается?

– При лечении коленного сустава используются различные удары. В легких случаях процедура выполняется через 1-2 дня, при заболеваниях средней тяжести – раз в неделю, а при тяжелых артрозах с сильным воспалением и отеками – 1 раз в 10-15 дней. Все простукивания и удары кулаком наносятся через плотно прижатые к больному месту пальцы другой руки. Нужна большая осторожность, и лучше, если это делает специалист, а не вы сами или ваши домочадцы.

Пациент сидит на стуле. Начинают с простукивания через прижатые пальцы всего колена, особенно болезненных участков. Затем по коленной чашечке через прижатые пальцы наносят удары кулаком – немного сбоку, предварительно сдвинув чашечку в направлении удара. Мышцы при этом должны быть максимально расслаблены...

– Насколько сильно надо ударять?

– Если сустав очень больной, удары должны быть весьма осторожными и легкими, а по мере его восстановления – усиливаться.

Дальше удары кулаком через прижатую ладонь наносятся по прилегающим к суставу участкам кости – на 4 см выше и ниже центра чашечки. При этом должна чувствоваться умеренная боль.

С максимальной осторожностью простукиваются сзади пораженные сухожилия, чтобы не задеть прилегающие участки. В подколенную впадину ударять нельзя!

Потом наносят несколько тяжелых ударов кулаком через прижатую ладонь спереди, справа, слева, чуть выше и чуть ниже колена – сначала по выпрямленной, а затем по согнутой ноге. И завершается процедура резкими шлепками по колену: они вызывают прилив крови и активизацию нервных путей.

– Какие рекомендации по питанию вы даете больным артрозами?

– Полезно ограничить употребление соли. Рекомендую обильное питье, а также время от времени – легкие мочегонные сборы.

Из продуктов нежелательны помидоры, щавель, шпинат, перец и острые приправы. А вот продукты с повышенным содержанием калия (курага, чернослив, изюм, бананы) надо включать в рацион постоянно. Достаточно съедать 2-3 плода кураги или половину среднего банана 3 раза в день за полчаса до еды. Бананы можно заменить печеным картофелем, который надо есть без соли и с кожурой. При такой диете обычно легко снимаются отеки суставов, облегчаются воспалительные процессы.

Надеюсь, что мои советы помогут читателям сохранить здоровье и прожить без боли в суставах до самых преклонных лет.

Беседовал Александр Герц

В редакцию «Лечебных писем» приходит немало посланий, которые иначе как крик души не назовешь. Трудные жизненные ситуации порой загоняют в тупик, из которого не видно выхода. Не держите в себе душевную боль, чтобы не потерять самое главное – здоровье! На ваши вопросы отвечает Марина Степановна Матусевич – кандидат психологических наук, доцент кафедры МВД РГПУ им. А.И. Герцена, директор Центра психологического консультирования «Спектр».

Утрата близкого человека

Два месяца назад умер мой любимый супруг. Прожили с ним душа в душу более 20 лет. Мне 57 лет, детей Бог не дал, и в один миг я потеряла самого дорогого человека. Никак не могу смириться. Нет аппетита, пропал сон, от всего устаю. Тяжесть в груди, раздражительность... Кажется, я схожу с ума. Не вижу смысла продолжать такую жизнь...

Нина М., г. Сургут

Любой из нас, столкнувшись с утратой близкого человека, реагирует примерно так же. Уважаемая Нина, прошло совсем мало времени после тяжелейшего стресса, чтобы организм адаптировался. Обычно такая адаптация проходит в несколько этапов. Важно знать об этом и не пугаться.

1-я фаза – начинается сразу после смерти близкого человека. Обычно длится 1–3 дня. Ее возможные проявления: шок, неверие, смятение, отрицание, рыдания.
2-я фаза – наблюдается между 2-й и 4-й неделями после смерти и длится около года. Она может сопровождаться болезненной тоской, печалью, воспоминаниями, слезливостью. И ваши симптомы – потеря аппетита, интереса к жизни, раздражительность и беспокойство – характерны для этой фазы переживаний.
3-я фаза – завершающая, наступает в течение года после смерти близкого человека. Все меньше эпизодов печали, все больше светлых воспоминаний. Человек становится активнее и постепенно возвращается к привычной жизни. Надо пройти всего три этапа – и наступит долгожданное облегчение. Но поток сознания бросает бедную душу от шока к болезненной тоске, от рыданий к депрессии... Как же при этом выстоять? Чем помочь себе?

- Проявляйте свои чувства, не держите их в себе, чтобы не было мышечных зажимов. Если хочется плакать – плачьте, испытываете злость – побейте подушку, хочется кричать – кричите.
- Примите помощь от друзей или родственников. Рассказывайте кому-то о своих чувствах. Ведь мы часто смотрим на ситуацию глазами собеседника. Не замыкайтесь в себе – вот что важно!
- Обязательно следите за своим здоровьем. Если страдаете бессонницей, не спешите принимать снотворное, как и транквилизаторы, и антидепрессанты. Они лишь «замораживают» сознание и не дают выхода эмоциям. Лучше принимать настои из трав, которые обладают мягким успокаивающим действием. Это лаванда, пустырник, иланг-иланг, валериана. Помогают и ароматические масла из успокаивающих трав.
- Для укрепления иммунитета включите в рацион больше витаминов.
- Дозируйте работу и отдых.
- По возможности помогайте другим людям.

И последний совет: живите сегодняшним днем, ведь каждое мгновение жизни – бесценный дар. Я верю, что вы, Нина, найдете в себе силы противостоять ударам судьбы. Со временем душевные раны зарубцуются, а в сердце останутся самые нежные и светлые воспоминания о дорогом человеке.

С «почетом» – на пенсию

Недавно вышла на пенсию и потерялась в жизни. Работала главным бухгалтером, меня ценили, уважали. Но как стукнуло 55 лет, руководство сразу же пожелало мне «пожить для себя». Трудилась на государство всю жизнь, а теперь вот – нищенская пенсия. Обидно. Отключила телефон, никого не хочу слышать и видеть. Дочь меня за это ругает, давление прыгает, голова болит. Не знаю, как жить дальше.

Вера Семеновна Лукинова, г. Москва

Уважаемая Вера Семеновна! Вы описываете все те симптомы, которые возникают у человека при дезадаптации. То есть вам трудно приспособиться к новой жизненной ситуации, непривычному ритму. Как следствие – протест и недоумение: «За что?»

Но с выходом на пенсию жизнь не закончилась. Да, такое событие меняет весь жизненный уклад человека, и приходится осваивать новые роли. Многие не знают, как с этим справиться. А помочь вам могут родственники, друзья, даже соседи или те же бывшие коллеги по работе, общения с которыми вы так старательно избегаете. Вы пишете, что дочь вас часто ругает. Подумайте и о том, что она волнуется за вас, что ей тоже приходится приспосабливаться к изменениям в вашей жизни. Выход на пенсию предстоит абсолютно каждому, и не стоит этого бояться. С детства вся наша жизнь периодически меняется после очередного кризиса. И выход на пенсию – тоже кризис, который необходимо принять как данность. Ведь есть и положительные моменты. Например, теперь вы можете уделить больше времени семье и собственному здоровью.

- Можно заняться отложенными домашними делами: ремонтом, перестановкой мебели, разбором вещей.
- Улучшить здоровье помогут спокойный, размеренный отдых, прогулки на свежем воздухе, дневной сон, поход к врачу.
- Подумайте, сколько у вас теперь возможностей для удовлетворения культурных потребностей! Это и чтение любимых книг, и просмотр любимых телепередач...
- Вспомните, чем вы еще хотели заниматься, но не имели возможности. Может быть, это ваше хобби, какой-то вид творчества?

Как правило, работающие люди часто отказывают себе в подобных радостях. Им просто не хватает времени. Только замените хотя бы на несколько месяцев слово «должна» на «хочу». Попробуйте, и правда, пожить в свое удовольствие! Позвольте себе никуда не бежать, ни о чем плохом не думать и наслаждаться свободой.



Дорогие друзья!
Вы не забыли оформить подписку на любимую газету **«Лечебные письма»?**

Подписываясь на **«Лечебные письма»** и становясь постоянными читателями, вы поддерживаете газету.

Подписка – это гарантия того, что вы всегда получите все номера газеты вовремя и по стабильной цене.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2011 ГОДА

1. По каталогу «Почта России»:
99599 – на полгода и менее.

2. По каталогу «Пресса России»:
82882 – на полгода и менее.

Внимание!
Для пенсионеров существует льготная подписка!
Подписной индекс – **44197**.
Требуйте информацию на почте!

Спасибо, что Вы подписались на нашу газету!

ФСП-1

Почта России

АБОНЕМЕНТ на газету / ~~журнал~~ ______ (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»

Количество комплектов ______

на 2011 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда ______ (почтовый индекс) ______ (адрес)

Кому ______ (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | Место | Литер

на газету / ~~журнал~~ ______ (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»
(наименование издания)

Стоимость	подписки	___ руб. ___ коп.	Количество комплектов	
	переадресовки	___ руб. ___ коп.		

на 2011 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда ______ (почтовый индекс) ______ (адрес)

Кому ______ (фамилия, инициалы)

Не хватает сил

Дорогие друзья! Хочу с вашей помощью найти друзей и собеседников. Мне 59 лет, без вредных привычек. Вот уже 4 года я живу, как в вакууме. По натуре я жизнерадостный и коммуникабельный человек, но, потеряв мужа и сына, стала замкнутой, одинокой. Жить так больше не хватает сил. Прошу вас, помогите мне общением. Я вас всех люблю. Да хранит вас Бог!

Адрес: Кашиной Галине Леонидовне, 155333, Ивановская обл., г. Вичуга, ул. Космонавтов, 11-12. Тел.: 8-905-105-51-61, 8-910-990-19-79

Добрая, а друзей нет

Доченьке 38 лет, добрая, отзывчивая, любит путешествовать. Инвалид 3-й группы, физический недостаток почти не заметен. Друзей не имеет, очень одинока и замкнута. Может, найдется для нее добрый, хороший человек из Самарской области или г. Тольятти.

Самарская обл., г. Тольятти, тел. 8-9276-18-18-905

Человек живет любовью

Человек живет и дышит любовью к своей единственной, к своему долгожданному ребенку. Нет ничего дороже этого. Но иногда, когда ты понимаешь, что очень счастлив, жизнь решает все по-своему. Мгновенно и навсегда забирает у тебя самое дорогое, оставляя одного в этом мире. Ты не можешь понять, почему такое случилось именно с тобой, и не видишь смысла жить дальше... Моя жена и маленькая дочка погибли в аварии по вине пьяного водителя 7 лет назад. Я тоже хотел найти свою смерть. Но сейчас понимаю: жизнь дана человеку, чтобы он дарил другим любовь и радость. Мне 32 года. Пишу вам в надежде, что и я смогу найти свою прекрасную половинку. Расстояние – не помеха. Главное, чтобы были чувства, с которыми можно пойти хоть на край света. Если у вас ребенок, буду его любить и защищать как родного.

С тобой пройдем мы все дороги
По неизведанным мирам
И чувство нежности подарим
Своим прекрасным малышам.

Костенко Александр В., 353320, Краснодарский край, п. Ахтырский, тел. +7-965-465-95-95

Желаю счастья дочери

Дочери 29 лет, растит сына (6 лет), разведена. Имеет жилье, машину, хорошую работу. Но я вижу, как ей одиноко! Никуда не ходит, с женатыми не хочет заводить знакомства. Говорит, ей не нужны слезы жен и детей. Дочь не курит, не пьет, симпатичная, высокая (170 см), светловолосая.

Краснодарский край, тел. 8-918-255-40-99

Не даю себе лениться

Москвич, 64 года (174-76), без вредных привычек. Вдовец 6-й год после брака с незаурядной женщиной редкостных души, красоты, интеллекта и благородства. Сын живет отдельно со своей семьей. На судьбу не ропщу, но душевной и духовной близости мучительно не хватает. Спасаюсь тем, что веду образ жизни православного христианина. Не даю лениться душе, уму и телу, мастерю по дому. О возрасте вспоминаю, если спрашивают. Не приемлю алчности, вульгарности, лицемерия, невежества. Буду рад доверительному общению с миловидной, неполной, среднего роста москвичкой-славянкой (но не крашеной блондинкой). С высшим образованием, интеллектом, добрым сердцем и чуткой душой. Желательно младшего пенсионного возраста или моложе, с карими глазами, без вредных привычек, материальных и жилищных проблем.

Адрес: Александру Александровичу, 127299, г. Москва, а/я 526

Давайте делиться рецептами!

Хочу переписываться с молодыми мамами, которые лечат своих детей народными средствами. Давайте делиться друг с другом рецептами!

Адрес: Дарье, 187000, Ленинградская обл., г. Тосно, ул. Блинникова, д. 8, кв. 90

Давно не была в лесу

Мне 62 года, рост 157 см, одинока. Ищу друга из сельской местности или с домиком в деревне. Возраст – в пределах разумного, без вредных привычек. С великим удовольствием переехала бы в сельскую местность. Уже 18 лет не была в лесу! Также буду очень рада, если откликнется и одинокая женщина моего возраста, которой тоскливо и тяжело одной. Я люблю полоть, поливать огород, могу пилить дрова, доить. Умею делать массаж, знаю много трав. Я добрый человек, только не терплю лживых и курящих. Очень прошу откликнуться А.Н. Юрову из Псковской области.

Адрес: Корниенко К.Н., 188560, Ленинградская обл., г. Сланцы, Главпочтамт, п/п 4103 078561

Жду своего единственного

Хочу встретить своего единственного и на всю жизнь. Мне 25 лет, рост 170 см, инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Без вредных привычек, интима не было, стеснительная. Говорят, красивая, но думаю – как и все в молодости... Живу с родителями в небольшом городке. Может, есть где такой же одинокий парень, без вредных привычек, не злой, с которым разделю и радость, и горе. Можно из сельской местности. На переезд не согласна.

Адрес: Федоровой Наталье, 606505, Нижегородская обл., г. Городец, ул. Менделеева, д. 11. Тел. для SMS 8-952-45-972-14

Ищу свое солнышко

Хотел бы познакомиться с симпатичной православной девушкой без интимного прошлого, без вредных привычек для создания крепкой семьи. Вы любите Бога, молитву, стараетесь жить по заповедям Божьим. Возраст – от моего и ниже. Мне 30 лет, воцерковленный, вредных привычек не имею, в браке не состоял.

Адрес: Ромашкину Сергею, 607802, Нижегородская обл., г. Лукоянов, ул. Дзержинского, д. 1

Где ты, первая любовь?

Верю, что есть в этом мире добрые люди. Много лет ищу свою первую любовь – Ореста Ивановича Лапко. Расстались мы 46 лет назад. Возможно, кто-то с ним знаком или знает, где он. Годы уходят, а так хочется еще хоть раз в жизни увидеть дорогого человека! Прошу вас, люди добрые, отзовитесь!

Адрес: Пойловой Раисе Михайловне, 452450, Башкирия, г. Бирск, ул. Кирова, д. 15. Тел. 8-937-339-12-76

Семья – самое святое

Мне 53 года, выгляжу моложе, рост 186 см, вес 80 кг, голубоглазый. Вдовец, детей нет. Верный, ласковый, домашний; вредная привычка – курение. Люблю землю, животных, книги, пишу стихи. Живу в сельской местности с родителями, своего жилья нет, согла-

сен на переезд. Очень надеюсь встретить одинокую, верную, домашнюю, красивую сердцем и душой женщину с жильем, не склонную к полноте, от 46 до 50 лет, без вредных привычек, для которой семья – самое святое. Желательно из Крымского района или Краснодарского края.

С любимой вместе в храм любви
войдем,
И никому врата мы не откроем,
И осеним себя крестом
С надеждой, верой и любовью.

Адрес: Валерию, 353342, Краснодарский край, Крымский р-н, ст. Гладковская, ул. Чапаева, д. 5. Тел. (сот.) 8-918-632-54-36

Буду преданной, заботливой

Простая русская женщина, 65 лет, но выгляжу моложе, рост 161, вес 65 кг. Вдова, пенсионерка, без вредных привычек. Дочери взрослые, живут отдельно со своими семьями. Хочу познакомиться с близким по возрасту человеком, добрым, спокойным, с чувством юмора. Вы без материальных и жилищных проблем, криминального прошлого и вредных привычек. Желательно вдовец, который смог бы разделить мое одиночество. Буду преданной и заботливой для своего единственного мужчины.

Адрес: Кирилловой Римме, 428012, г. Чебоксары, ул. Нижняя, д. 24. Тел. (сот.) 8-917-673-86-47

Люблю природу

Хочу познакомиться с добрым мужчиной, которому так же одиноко в этом мире, как и мне. Возраст около 68 лет, крепкого телосложения, рост от 170 см, если вредные привычки, то в меру. Я стройная (167-70), веду здоровый образ жизни, люблю природу. Живу в небольшом городе Тамбовской области. Переезжать мне не хотелось бы.

Светлана, Тамбовская обл., тел. 8-47533-2-41-47

Еще не поздно познакомиться

Мне 57 лет, русская, вдова приятной внешности, небольшого роста. Возможно, еще не поздно познакомиться для серьезных отношений с доброжелательным, надежным, нескандальным человеком, ведущим здоровый образ жизни. Живу в городе, работаю, летом – дача. Отвечу взаимностью на заботу и внимание. Пьющих, альфонсов, сидевших в тюрьме прошу меня не беспокоить.

Адрес: Гайдуковой В.И., 664049, г. Иркутск, мкр-н Юбилейный, д. 81, кв. 96. Тел. 8-924-63-409-97

Душа не стареет

Кто сказал, что в 71 год нельзя быть счастливым? Ведь душа не стареет. Только для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной 66-71 года, с добрым сердцем и открытой душой, чистоплотной, не склонной к полноте, живущей в центральных или южных регионах России, имеющей жилье. О себе: аккуратный, люблю уют, порядок, нормальной внешности (175-75), не пью, не курю, веду здоровый образ жизни, материально обеспечен. Льготник федерального значения. Телефон у меня параллельный, спрашивайте Николая.

Николай, Брянская обл., тел. 4832-513-475

Вдвоем веселее

Вдова, 63 года, рост 165 см, вес 95 кг, добрая, скромная, не навязчивая. Люблю спокойный отдых, природу, море, а также кино, театр, концерты. Живу в центре г. Новороссийска с детьми и внуками. Хочу встретить человека инициативного, без вредных привычек, для совместного отдыха и прогулок.

Адрес: Леоновой Зое Валентиновне, 353915, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Грибоедова, 43. Тел. (сот.) +7-961-587-54-02

Устал от одиночества

Имею инвалидность, устал от одиночества. Ищу хорошую, добрую женщину, пусть даже с инвалидностью, но с рабочей группой. Желательно из сельской местности и без вредных привычек. Мне 47 лет, рост 180 см, образование среднее. Замужние пусть мне не пишут, чтобы без всякого обмана.

Адрес: Коршунову Александру, 141730, Московская обл., г. Лобня, ул. Трудовая, д. 37

Ищу друга и родных

Петербурженка, пенсионерка познакомится для общения и взаимопомощи с мужчиной до 70 лет из Санкт-Петербурга или области. Вы без вредных привычек, с высшим образованием, автолюбитель. Давно разыскиваю троих братьев моей матери Филипповой (фамилия девичья) Анны Сергеевны. Родилась она 30 декабря 1901 года в г. Новоржеве (не уверена, эта дата по старому или новому стилю). Примерно с 1924 года мама жила в Ленинграде, умерла в блокаду в 1942 г. Очень прошу читателей из Новоржева (Псковская область) помочь мне в поисках сведений о родных. Могу пригласить к себе в гости.

Адрес: Вороновой Ирине Петровне, 194352, г. Санкт-Петербург, ул. Кустодиева, д. 24, кв. 7. Тел. 8-906-241-81-07

Пусть сбудутся мечты!

Предлагаем присоединиться к нам в создании «Своего государства», которое объединит нас по интересам и мечтам. Будем заниматься тем, о чем мечтали: рыбная ловля, охота, разведение животных для пищи, работа на приусадебном участке, по дому. Отзовитесь, желающие, кто имеет домусадьбу. Проведем жизнь в радости, любви и взаимопонимании, в уважении друг к другу.

Адрес: 196608, г. Пушкин, а/я 25. Тел.: 8-906-228-57-86, 8-911-226-86-70

Тяжело и скучно

Мне за 60, овдовела, друзья поумирали, а новых найти трудно. Хотела бы познакомиться с женщиной, такой же вдовой, как и я, от 62 до 70 лет, желательно родившейся не в годы Дракона, Змеи, Быка или Лошади. А также познакомлюсь с мужчиной от 62 до 70 лет, не сидевшим в тюрьме, без вредных привычек, хозяйственным, честным, русским. Пригласила бы к себе в гости или меня бы кто пригласил...

Адрес: Симоновой Лидии Викторовне, 193168, г. Санкт-Петербург, пр. Большевиков, д. 19, кв. 5, т. 8-962-711-29-95

Одна и без работы

Мне 50 лет, перенесла операции. Муж, с которым прожили 23 года, глядя мне в глаза, сказал, что ждал моей смерти. Он жалеет, что я выздоровела. Ушел и требует развода. Видно, не зря пословица гласит, что муж любит жену здоровую, а брат – сестру богатую. Я осталась одна среди людей, без работы. Не знаю, как жить дальше. Люди добрые, помогите советом!

Адрес: Ильясовой Риде, 453430, Башкирия, г. Благовещенск, ул. Комарова, д. 17, кв. 86

МНОЖЕСТВЕННЫЕ ЛИПОМЫ

У мамы вся голова поражена жировиками (липомами) – мелкими (с горошину) и крупными (с грецкий орех). Пока не можем найти ничего эффективного. Большая просьба, если кто вылечился от этой болячки, подскажите, как. Помогите рецептом!

Адрес: Лобановой Вере Павловне, 169436, Коми, Троицко-Печорский р-н, п. Якша, ул. Заповедная, д. 3, кв. 1

ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ!

В феврале мне поставили диагноз сублейкемический миелоз. Увеличена селезенка, уровень тромбоцитов повышен до 600. Сейчас чувствую себя удовлетворительно, принимаю лекарство. Если у кого-то такое же заболевание, очень прошу откликнуться. Может, кто знает народные средства лечения? Как бороться с такой болезнью, чего стоит опасаться? Буду рада любому совету.

Адрес: Дегтяревой Надежде Петровне, 172530, Тверская обл., г. Белый, ул. Карла Маркса, д. 10, кв. 14

ПОСТОЯННО БЕСПОКОИТ ПОЯСНИЦА

Живу в интернате для престарелых второй год. Из-за сквозняка болит поясница. Назначали массаж, но эффекта хватает только на час, пока греется спина. А потом опять попадаешь под сквозняк – и все лечение насмарку. Ставят диагноз невралгия, ишиас. Пожалуйста, подскажите мне лечение для моей спины.

Адрес: Петровой Надежде Васильевне, 171159, Тверская обл., г. Вышний Волочек, ул. Льва Толстого, д. 105, ком. 53

В ПОСЕЛКЕ НЕТ БОЛЬНИЦЫ

Живем мы в поселке, и у нас нет больницы. Медпункт ночью закрыт, в праздники тоже. В городе нас без направления не принимают, вот от этого и большая смертность. У меня 4 девочки и муж после инсульта. Сама я ездила в платную клинику. Невропатолог дала заключение, что у меня неврит, терапевт – что невроз. Уже 5 месяцев темечко слева горит огнем, дергает насквозь, будто там нарыв, и ухо временами «стреляет». Терпения больше нет. Да и у дочери больная щитовидка, зоб. Таблетки не помогают, а до больницы 10 часов езды, и то так просто туда не попасть. Очень прошу, напишите, как нам лечиться!

Адрес: Филиновой Валентине Тимофеевне, 694390, Сахалинская обл., Смирныховский р-н, п. Онор, ул. Садовая, д. 14, кв. 1

КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

У меня горе – желчный пузырь полностью заполнен камнями. Операции не подлежу из-за слабого сердца, а боли нестерпимые. Надеюсь на корни подсолнуха, только не удалось их приобрести. Помогите ради Бога!

Адрес: Коваленко Анне Васильевне, 220098, Беларусь, г. Минск, ул. Слободская, 19-215

В НОГАХ НЕТ СИЛЫ

Болею с 2003 года. В ногах нет силы, не могу стоять, позвоночник не держит. В больницу уже не кладут. Да мне и больница-то не помогает. Диагноз такой: инфекционно-аллергическая энцефаломиелополинейропатия. Врачи говорят, что отмирают нервные клетки в позвоночнике, а лекарства от этого еще не нашли. И вообще, мне кажется, будто я одна в мире страдаю этой болезнью, и никто о ней ничего не знает. Куда я только не обращалась! Мне всего-то 53 года. Очень прошу вас откликнуться.

Адрес: Калашниковой Татьяне Ивановне, 678956, Республика Саха (Якутия), г. Томмот-3, ул. Школьная, д. 1, кв. 6

БОЛИ НЕ ПРОХОДЯТ

В прошлом году складывала в поленницу для сушки сырые, тяжелые дрова. Уже темнело. Нагнулась собрать щепки, а поленница как рухнет на меня... Заключение после рентгена: полисегментарный остеохондроз. Лечили обезболивающими, но боли не прекращаются, «ходят» по суставам и всему позвоночнику. Держится боль между лопатками. Может быть, есть упражнения, которые мне помогут? Или уже ничего не поможет?

Адрес: Сидорцовой Г.П., 623950, Свердловская обл., г. Тавда, ул. Ленина, д. 47, кв. 8

КТО ВЫЛЕЧИЛ ВИТИЛИГО?

Уважаемые читатели, прошу откликнуться тех, кто вылечился от витилиго или может мне помочь действенным рецептом.

Адрес: Беляевой Любови,461201, Оренбургская обл., п. Новосергиевка, ул. Первомайская, 64

ХРОНИЧЕСКИЙ ГАЙМОРИТ

Мне 31 год, болею хроническим гайморитом. Постоянно головная боль и боль в пазухах. Температура держится 37-37,4°. Буду рада, если кто-нибудь напишет, как вылечить хроническую форму гайморита.

Адрес: Ивановой Ираиде, 153005, г. Иваново, ул. Базисная, 23, Свято-Введенский женский монастырь

Адрес для писем:

198099,Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел:
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 10.11.2010.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ № ТД-4773 Цена свободная

МАМЕ ОЧЕНЬ ПЛОХО

Матери 65 лет, в сентябре поставили такой диагноз: рак левой почки 4-й стадии, в правой почке камень, двухсторонний плеврит, лимфостаз ног и живота. Обе ноги в язвочках, из них течет лимфа. Врачи отказались ее лечить. Очень прошу откликнуться читателей, которые действительно знают, как помочь моей матери народными средствами. Можно ли приостановить рост опухоли на такой стадии и как бороться с интоксикацией организма?

Адрес: Азаровой Людмиле, 214513, Смоленская обл., д. Кощино, ул. Дружбы, д. 6, кв. 26

ЗАДЫХАЮСЬ В ХОЛОДА

Пишет вам инвалид 2-й группы. В 2004 году мне сделали онкологическую операцию, удалили правое легкое. А в 2005 году приключился инфаркт. Теперь, как подходят холода, я задыхаюсь. Диагнозы ставят разные: ишемическая болезнь сердца, стенокардия, воспаление бронхов. Говорят, в бронхах много слизи, и от этого я задыхаюсь. От лекарств улучшений нет. Не знаю, как мне пережить зиму, чтобы не задохнуться, как вылечить бронхи, избавиться от слизи. Помогите, добрые люди, рецептом, очень прошу!

Адрес: Кадилову Геннадию Анатольевичу, 307170, Курская обл., г. Железногорск, ул. Мира, д. 51-4, кв. 56

В ОПЕРАЦИЮ НЕ ВЕРЮ

У меня глаукома. Врачи настаивают на операции, но мне ее делать не хочется, так как она малоэффективна. Прошу добрых людей выслать народные рецепты лечения.

Адрес: Плотниковой Любови Григорьевне, 640007, г. Курган, ул. Зеленая, д. 10, кв.11

ГАСТРИТ С ПОТЕРЕЙ ВЕСА

У меня атрофический гастрит. Говорят, что он не лечится. Может, кто знает, как его подлечить? И еще сейчас много пишут, как похудеть. А как поправиться? Таких рецептов нигде не видел. Мой рост 180 см, а вес 64 кг. За год потерял 14 кг. Подскажите, что делать!

Тел. 8-928-328-23-16

БЕДА СО СЛУХОМ И ЗРЕНИЕМ

Мне 42 года, инвалид по зрению, в молодости потеряла слух от антибиотиков. А в 2001 году в Санкт-Петербурге мне сделали операцию – протезирование. Сейчас возникли проблемы с настройкой аппарата, а остановиться в Санкт-Петербурге мне негде, я живу в Пскове. Может, найдутся добрые, отзывчивые люди, которые протянут мне руку помощи и смогут принять на пару дней? Институт находится на Бронницкой улице. Я пользуюсь «говорящим» телефоном, мне можно и позвонить, и написать SMS, но слышу плохо. Очень жду.

Ирина, тел. +7-931-903-57-53

МУЖ НА ИНГАЛЯТОРАХ

Мужу 64 года, инвалид 2-й группы, болеет 2 года. У него хронический обструктивный бронхит. Курил 40 лет, воспаление легких перенес на ногах. Доктор сказал, что это неизлечимо. Держится на ингаляторах, мокрота не отходит. При малейшей физической нагрузке (одеться, подняться по лестнице) задыхается. Кто знает, как улучшить состояние? Аптечные травы не помогают. У кого из вас был такой диагноз и стало лучше? Поделитесь, пожалуйста, опытом!

Адрес: Сафатовой Людмиле Ивановне, 692512, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Ленинградская, д. 215, кв. 59

РАДЫ ЛЮБОЙ ПОМОЩИ

Я инвалид 1-й группы с детства. Неизлечимая болезнь Дюшена, миопатия. Еле-еле ковыляю с палочкой, координация движений нарушена, из-за болезни никуда не хожу. Очень нуждаюсь в постельном белье, полотенцах, пусть и бывших в употреблении, продуктах питания, вещах (халат 54-го размера, обувь 36-го размера). Сына сократили на работе, перебивается мелкими заработками. Ему нужны обувь 42-го размера, одежда 50-го размера. Будем рады любой помощи, особенно продуктам. Храни вас Господь!

Адрес: Чечкиной Валентине Борисовне, 353240, Краснодарский край, ст. Северская, ул. Мичурина, д. 17

НАДЕЮСЬ НА ВАШИ ПОДСКАЗКИ

У меня больные уши. В правом большая дыра в барабанной перепонке, ухо чуть слышит. В левом – маленькая дырка, но вокруг рубцы, и оно не слышит. Да еще и сера присыхает. Как ее вычистить? Простудила уши на работе в 50-х годах, с тех пор и мучаюсь, каждый год хожу по врачам. Еще одна ноздря не дышит. Выписывают капли от насморка, но у меня его нет. Наоборот, сохнет в носу. Или делают прокол – еще хуже. Есть же народные средства, наверное? У сестры киста печени. Как от нее избавиться? Буду очень благодарна за ваши подсказки!

Адрес: Молчановой З.В., 191015, г. Санкт-Петербург, а/я 84

ПОДДЕРЖКИ БОЛЬШЕ НЕТ

Страдаю от плохого кровообращения в головном мозге. Не могу одна ходить по улице, сильно кружится голова, поэтому вынуждена сидеть дома. В марте умер муж, с которым прожили 55 лет. С ним я ходила везде, держа его под руку. Теперь этой поддержки не имею. Мне 92 года, сама себя обслуживаю, но хотела бы выходить на улицу без посторонней помощи. Покупать и готовить травы не смогу, так как я в них не разбираюсь. Лекарства тоже надо знать, да и не всегда их можно найти. Не знаю, что и делать, о чем вас попросить. Бывают черные мысли.

Адрес: Пономаревой Д.Н., 1030, Латвия, г. Рига, ул. Тралеру, д. 19, кв. 41



УЗНАЙТЕ СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ!

НАТУРАЛЬНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА НА ОСНОВЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ СУБСТАНЦИЙ ПАНТОВОГО ОЛЕНЕВОДСТВА ГОРНОГО АЛТАЯ

МАРАНОЛ™

ПОЧУВСТВУЙТЕ МОГУЧУЮ СИЛУ ПАНТОВ МАРАЛА!

- Неиссякаемая энергия жизни бьет ключом: вы становитесь сильнее, решительнее и увереннее в себе, с легкостью преодолеваете любые трудности и препятствия.
- Оживает, расцветает и укрепляется сердце, становится все более сильным и мощным, кровь свободным стремительным потоком бежит по кровеносным сосудам. На сердце хорошо, легко и безмятежно.
- Походка становится летящей и стремительной, шаги - легкими и энергичными.
- Повышаются умственные возможности, обостряются память и внимание.
- Организм мужчины наполняется исключительной мужской силой, молниеносной реакцией, как будто вновь празднует свое 18-летие.

Выберите МАРАНОЛ - сделайте себе царский подарок!

ЧТОБЫ ПРОДЛИТЬ ЛУЧШИЕ ГОДЫ СВОЕЙ ЖИЗНИ И НЕ ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЕ СТАРЕТЬ ПРЕЖДЕВРЕМЕННО, ПРИНИМАЙТЕ МАРАНОЛ!

Восточные мудрецы не зря говорят: "Принимай панты и не будешь ты никогда старым, ведь дарят они вечную жизнь и наполняют радостью бытие..."



Заказывайте МАРАНОЛ по специальной цене прямо сейчас!
По телефону и факсу: (3854) 32-68-28
Или письмом: ПАНТОПРОЕКТ, 659300, Алтайский край, г. Бийск, ул. Льва Толстого, 150
Интернет-магазин: www.pantoproject.ru
Доставка по России наложенным платежом

Не является лекарством. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.

Предложение действует до 1 февраля 2011 года.

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА, ноябрь 2010

БЛАНК ЗАКАЗА

Да, я хочу заказать замечательный препарат долголетия МАРАНОЛ, чтобы жить долго и не бояться старости!

Количество флаконов - ____ шт. по **540** руб.

Ф.И.О.________________________________

____

Почтовый адрес ________________________________

____

____

Контактный телефон________________________________

ОДИН ФЛАКОН (100 капсул) = ПОЛНЫЙ КУРС ПРИЕМА

Плюс стоимость наложенного платежа - примерно 5-8% от общей суммы заказа.
Доставка в страны дальнего и ближнего зарубежья только по предоплате.
СоГР № 77 99 23.3.У.7445 7 05 от 06.07.2005 ОГРН ООО ТК ПАНТОПРОЕКТ 1072204017710

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Принимать взрослым по 2 капсулы 2 раза в день во время еды.

РОССИЯ: МОСКВА (495) 621-7354, (499) 340-54-15; **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ** (812) 323-12-12, 8-950-007-7977; **БАРНАУЛ** (3852) 62-55-55, 62-65-68, 63-72-09; **БЕЛОВО** (38452) 2-74-74; **БИРОБИДЖАН** (42622) 2-95-15; **ВЛАДИВОСТОК** (4232) 72-19-09, 69-80-06; **ВОРОНЕЖ** 8-920-411-0998; **ЕКАТЕРИНБУРГ** (343) 372-52-09; **КАЛИНИНГРАД** (4012) 77-11-76; **КАЛУГА** 8-926-531-9496; **КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ** (3439) 34-01-08; **КЕМЕРОВО** (3842) 75-28-04, 8-904-376-9793; **КИРОВ** (8332) 45-28-52; **КРАСНОЯРСК** (391) 201-90-26; **КУЙБЫШЕВ** (38362) 63-438; **НАХОДКА** (4236) 77-58-83; **НИЖНЕВАРТОВСК** (3466) 67-13-87; **НИЖНИЙ НОВГОРОД** (831) 433-60-01; **НОВОАЛТАЙСК** 8-903-990-8843; **НОВОКУЗНЕЦК** (3843) 35-37-35, 70-54-05; **НОВОСИБИРСК** (383) 316-14-86, 276-3533; **ОМСК** (3812) 31-05-17, 38-44-83; **ПЕРМЬ** (342) 294-14-82; **ПРОКОПЬЕВСК** (3846) 61-43-48; **РОСТОВ-НА-ДОНУ** (863) 274-00-18; **САМАРА** (846) 269-1132; **ТОЛЬЯТТИ** (8482) 555-960; **ТОМСК** (3822) 64-62-22, 54-27-43, 33-29-18; **УЛАН-УДЭ** (3012) 63-49-47; **УССУРИЙСК** (4232) 72-19-09; **КАЗАХСТАН: АЛМАТЫ** (727) 269-68-92; **БЕЛАРУСЬ: МИНСК** (029) 69-00-959, 33-55-455